



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“LA CULTURA GASTRONÓMICA RELACIONADA CON EL
CONSUMO DEL MAÍZ EN LAS PARROQUIAS URBANAS DEL
CANTÓN RIOBAMBA; ENERO - MAYO 2010”.**

TESIS DE GRADO.

Previa a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

RAÚL MAURICIO LOVATO VALLEJO

RIOBAMBA-ECUADOR

2010

CERTIFICADO

La presente tesis ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Lilia Peralta

DIRECTORA DE TESIS

Ing. Cristian Martínez

MIEMBRO DE TESIS

CERTIFICACIÓN

El Tribunal de Tesis certifica que: el trabajo de investigación titulado **LA CULTURA GASTRONÓMICA RELACIONADA CON EL CONSUMO DEL MAÍZ EN LAS PARROQUIAS URBANAS DEL CANTÓN RIOBAMBA; ENERO - MAYO 2010**” de responsabilidad de Raúl Mauricio Lovato Vallejo ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Dra. Lilia Peralta

.....

DIRECTORA DE TESIS

Ing. Cristian Martínez

.....

MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a la Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, por haberme acogido durante mis años de estudios.

Hago extensivo mis agradecimientos a la Doctora. Lilia Peralta., quien a más de apoyarme como Directora de Tesis, me alentó como una gran amiga sembrando un gran sentido de responsabilidad y a los Miembros del Tribunal de Grado por su ayuda y comprensión en la culminación de mi objetivo.

Mi reconocimiento de admiración y gratitud para todos ustedes.

DEDICATORIA

El Presente Trabajo que representa un esfuerzo y una serie de experiencias personales, la dedico a Mis Padres: Raúl y Martha, a mi amada esposa Alicia, quienes con tanto cuidado, sacrificio y abnegación, supieron guiarme por un buen camino y, hoy hacen de mi una persona útil a la sociedad. A mis hermanos por su apoyo incondicional

El Autor

RESUMEN

Investigación de tipo descriptivo transversal para establecer la cultura gastronómica del consumo de maíz en el Cantón Riobamba y proponer la elaboración de un recetario; mediante encuestas aplicada al universo de 400 amas de casa para conocer costumbres, usos y preparaciones en base al maíz.

Se tabularon resultados mediante el Programa de Microsoft Excel, de las costumbres de consumo el 100% de amas de casa conoce el maíz; el 75% consumen diariamente en diversas preparaciones; preferencias de consumo sopas el 39%, platos fuertes el 37% y el 24 % en postres.

Con el fin de promocionar e incrementar el consumo del maíz en preparaciones con técnica se propone la elaboración de un recetario para fomentar la cultura gastronómica, el arte culinario en el consumo de la dieta diaria de la población.

SUMMARY

Investigation of cross-sectional descriptive type to establish the gastronomical culture of the corn consumption in Riobamba canton and to propose the elaboration of a recipe book; by means of surveys applied to the universe of 400 housewives to know customs, uses and preparations in base to the corn.

Results were tabulated by means of the program of Microsoft excel, of the customs of consumption the 100% of housewives knows the corn, 75% consume daily in diverse preparations; sups consumption preferences 39% main course 37% and 24% in desserts.

In order to promoting and to increase the consumption of the corn in preparation with technique the elaboration of a recipe book is proposed to promote the gastronomic culture, the culinary art in the consumption of the daily diet of the population.

INDICE

	PAG.
I. INTRODUCCION-----	1
II. OBJETIVOS-----	3
III. MARCO TEORICO -----	4
A. HISTORIA DEL MAIZ-----	4
1. ORIGEN DEL MAIZ-----	5
B. TIPOS DE MAIZ-----	6
C. COMPOSICION QUIMICA DEL MAIZ-----	7
1. ALMIDON-----	7
2. FIBRA DIETETICA -----	8

3. FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE DEL MAIZ-----	9
4. OTROS HIDRATOS DE CARBONO-----	9
5. MINERALES.-----	9
6. VITAMINAS LIPOSOLUBLES -----	10
7. VITAMINAS HIDROSOLUBLES-----	11
D. ESTRUCTURA DEL GRANO DEL MAIZ -----	12
1. DISTRIBUCION PONDERAL DE LAS PRINCIPALES PARTES DEL GRANO-----	13
2. COMPSICION QUIMICA DE LAS PARTES EL GRANO-----	13
3. COMPOSICION QUIMICA PROXIMAL-----	14
E. HISTORIA DEL CULTIVO DE MAIZ EN EL ECUADOR-----	15
1. EVOLUCION RECIENTE Y SITUACION ACTUAL DEL CULTIVO-----	17
2. LAS PERSPECTIVA DE CULTIVO-----	18
F. CULTURA GASTRONOMICA-----	19
1. LA GASTRONOMIA COMO HECHO CULTURAL-----	19
G. GASTRONOMIA COMO DESARROLLO CULTURAL-----	20
1. CULTURA GASTRONOMICA ECUATORIANA-----	21
2. EL MEJOR PAN DE MAIZ-----	21
3. CHICHA CEREMONIAL Y ESTIMULANTE-----	23
H. GASTRONOMIA DEL CANTON RIOBAMBA-----	25
1. LA MAZAMORRA-----	26
2. LA FANESCA-----	26
3. CHICHA DE JORA-----	27
4. HUMITAS-----	28
5. TAMAL-----	29
6. AYACA-----	29
7. CHIGUILES-----	30
8. CREMA DE MAIZ-----	30
9. CAUCA-----	30
10. BOLAS DE MAIZ-----	30
11. TORTILLAS DE MAIZ-----	30

12. TORTA DE MAIZ-----	31
13. CHOCLO FRITO -----	31
14. MAICENA-----	31
15. MOTE SUCIO-----	32
16. COLADA DE MAIZ-----	32
17. MOROCHO DE DULCE-----	32
18. MOROCHO DE SAL-----	32
19. EMPANADAS DE MOROCHO-----	33
20. PINCHOS-----	33
21. CHULPI-----	33
22. ENSALADA DE CHOCLO-----	33
23. TOSTADO DE SAL -----	34
24. TOSTADO DE DULCE-----	34
25. CANGUIL-----	34
IV. METODOLOGIA-----	35
A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION-----	35
B. VARIABLES-----	35
1. IDENTIFICACION-----	35
2. DEFINICION-----	35
3. OPERACIONALIZACION-----	36
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACION-----	38
D. UNIVERSO Y MUESTRA-----	38
E. DESCRIPCION DE PROCEDIMIENTOS-----	39
V. RESULTADOS Y ANALISIS-----	40
VI. CONCLUSIONES-----	46
VII. RECOMENDACIONES -----	47
VIII. PROPUESTA-----	48
IX.BIBLIOGRAFIA.-----	66
X. ANEXOS-----	68

ÍNDICE DE TABLAS

PÁG

TABLA No. 1. Conoce usted el maíz	
TABLA No. 2. Utiliza el maíz en su dieta nutricional	
TABLA No. 3. Con qué frecuencia consume maíz dentro de su dieta	
TABLA No. 4. Qué prepara con el maíz	
TABLA No. 5. Le gustaría contar con un recetario para preparar platos y bebidas a base del maíz	

ÍNDICE DE CUADROS

PÁG.

GRAFICO No. 1. Conoce usted el maíz	
GRAFICO No. 2. Utiliza el maíz en su dieta nutricional	
GRAFICO No. 3. Con qué frecuencia consume maíz dentro de su dieta	
GRÁFICO No. 4. Qué prepara con el maíz	

GRÁFICO No. 5. Le gustaría contar con un recetario para preparar platos y bebidas a base del maíz	
---	--

I. INTRODUCCIÓN

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital, plagada de usos múltiples. Pero en donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoterías que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

En base a tres productos de la tierra como son: el maíz, las papas, los porotos, los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. La importancia del uso del maíz lograban platos múltiples como son: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorra y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el chochomote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre.

Tras citar todas estas delicias ecuatorianas, hechas con el maíz, tan sólo queda decir que esta cocina es una mezcla de la más pura tradición ancestral de los habitantes de este país que se ha fusionado con los alimentos y costumbres procedentes de otros pueblos del mundo dando como resultado unos platos de excelente calidad debido principalmente a la calidad de sus materias primas y al saber hacer de los cocineros de esta tierra que saben mezclar a la perfección diferentes alimentos y especias que culminan en un extraordinario sabor y aroma.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Describir la cultura gastronómica relacionada con la utilización del maíz en las parroquias urbanas del cantón Riobamba, con el fin de promocionar e incrementar su consumo de manera técnica.

B. ESPECÍFICOS

- Conceptualizar la cultura ancestral gastronómica en preparaciones de diversos platos con la utilización del maíz, en nuestro país, provincia y cantón.
- Identificar las costumbres, usos y preparaciones relacionados con el consumo del maíz que tienen los habitantes de las parroquias urbanas del cantón.
- Diseñar un Recetario Gastronómico utilizando al maíz como ingrediente principal en las diferentes preparaciones de platos.

III. MARCO TEÓRICO

A. HISTORIA DEL MAÍZ

El 15 de noviembre de 1492 dos mensajeros de Colón, al regresar de una exploración a Cuba, declararon haber visto "una clase de grano, que llaman maíz, de buen sabor cocinado, seco y en harina". El maíz se fue encontrando luego sucesivamente en toda América, desde Chile hasta Canadá. Aunque los conquistadores no llegaron a darse cuenta de ello, este grano dorado nativo de América era de mayor importancia para el mundo que todo el oro y la plata de México y el Perú.

Actualmente no hay ningún país en el América Latina que no siembre maíz. En las tierras bajas del trópico se pueden producir varias cosechas al año; en otras regiones se da una, por lo general. El maíz constituye, con los frijoles, el alimento fundamental en el país de México y la América Central. En los E.U.A., en donde se llama corn, el maíz se produce en escala gigantesca. Se estima que si la cosecha anual de dicho país se colocara en camiones de tamaño corriente, formarían una fila o procesión que daría la vuelta a la tierra cinco o seis veces. Las plantaciones de maíz cubren más de la décima parte de las tierras laborales de los E.U.A. La cosecha anual medida es superior a 100 millones de tnls, y su valor, varias veces mayor que el de la producción anual de oro y plata en todo el mundo. Así pues, tanto en valor como en área cultivada, el maíz supera a todas las otras producciones agrícolas de los E.U.A. Aparte de los E.U.A., los principales países productores son: China, la Brasil, México, Francia, Yugoslavia, Rumania, Italia, Rep. Sudáfrica y Argentina.

El maíz pertenece a la familia de las gramíneas. La planta alcanza de medio metro a seis metros de alto. Las hojas forman una larga vaina íntimamente arrollada al tallo y un limbo más ancho, alargado y flexuoso. Del tallo nacen dos o tres inflorescencias muy densas o mazorcas envueltas

en espigas, en la axila de las hojas muy ceñidas. En cada mazorca se ven las filas de granos, cuyo número puede variar de ocho a treinta. A cada grano le corresponde un largo hilo sedoso que sobresale por el extremo de la mazorca. El tallo de la planta está rematado en el extremo por una gran panoja de pequeñas flores masculinas; cuando el polen ha sido aventado, se vuelven secas y parduscas.

1. Origen del maíz

El maíz era desconocido por los europeos hasta 1492. Según las crónicas los hombres de Colón lo descubrieron el 6 de Noviembre de 1492, cuando exploraron la isla de Cuba, encontraron un grano que lo llamaban Ma-Hiz (vocablo Taino). Este era cultivado desde Canadá hasta la Patagonia, constituyendo el alimento básico de las civilizaciones Aztecas, Mayas, e Inca.

El maíz era considerado casi como un Dios, rindiéndole culto y siendo objeto del folklore y ritos religiosos.

El maíz fue domesticado hace aproximadamente 8.000 años en Mesoamérica (México y Guatemala). El ecosistema donde se desarrollaron los primeros tipos de maíz fue estacional (inviernos secos alternados con veranos lluviosos) y una altura de más de 1500 metros sobre el nivel del mar.

La evidencia más antigua del maíz como alimento humano proviene de algunos lugares arqueológicos en México donde algunas pequeñas mazorcas de maíz estimadas en más de 5 000 años de antigüedad fueron encontradas en cuevas de los habitantes primitivos (Wilkes, 1979, 1985). Las varias teorías relacionadas con el centro de origen del maíz

El maíz se habría originado en los altos Andes de Bolivia, Ecuador y Perú La principal justificación para esta hipótesis fue la presencia de maíz reventón en América del Sur y la amplia diversidad genética presente en los maíces andinos, especialmente en las zonas altas de Perú.

Una seria objeción a esta hipótesis es que no se conoce ningún pariente salvaje del maíz, incluyendo teosinte, en esa región (Wilkes, 1989). En los últimos años, Mangelsdorf descartó la hipótesis del origen andino.

El cultivo del maíz tuvo su origen, con toda probabilidad, en América Central, especialmente en México, de donde se difundió hacia el norte hasta el Canadá y hacia el sur hasta la Argentina.

Pese a la gran diversidad de sus formas, al parecer todos los tipos principales de maíz conocidos hoy en día, clasificados como *Zea mays*, eran cultivados ya por las poblaciones autóctonas cuando se descubrió el continente americano.

La mayoría de los investigadores creen que este cereal se desarrolló a partir del teosinte, *Euchlaena mexicana* Schrod, cultivo anual que posiblemente sea el más cercano al maíz. Otros creen, en cambio, que se originó a partir de un maíz silvestre, hoy en día desaparecido. La tesis de la proximidad entre el teosinte y el maíz se basa en que ambos tienen 10 cromosomas y son homólogos.

B. TIPOS DE MAÍZ

Hay seis tipos fundamentales de maíz: dentado, duro, blando, o harinoso dulce, reventón y envainado. El maíz dentado es el que se cultiva en mayor cantidad en los E.U.A. Se distingue cuando se seca la parte superior del grano, adquiere éste la forma de un diente. Los granos del tipo duro son muy consistentes y las mazorcas generalmente son largas y delgadas. Algunas variedades de este tipo maduran muy pronto. El maíz blando y harinoso se llama también maíz de las momias, porque es la variedad que generalmente se encuentra en las sepulturas de los aztecas e incas. Algunos son pequeños, pero otros, como los granos gigantes del maíz de Cruzco, en el Perú, pueden alcanzar hasta dos centímetros de diámetro. El maíz dulce es el que más se consume en los E.U.A. para enlatar o comer directamente de la mazorca. La clase reventón es de granos pequeños y muy duros.

El nombre proviene del hecho de que estalla cuando convierte el agua del interior en vapor. Un alimento indio antiguo, los granos reventados o pop corn, es el maíz más común de los que se han encontrado en las antiguas tumbas del Perú, en donde se han descubierto también utensilios para reventar el grano. El maíz envainado es muy curioso porque cada grano está encerrado en una pequeña cascarilla propia, además de las que cubren la mazorca. Al igual que el reventón, es una de las clases más antiguas de maíz cultivado. En la América del Norte se han encontrado

ejemplares que pueden perfectamente considerarse anteriores 2,000 años a la iniciación de la era cristiana. Este maíz es poco cultivado comercialmente, pero también era conocido de los indios de la América del Sur. Hace un siglo y medio que Félix de Azara, comisionado español en el Paraguay, describió una clase de maíz cuyos granos estaban encerrados en una cubierta. Se trataba del maíz encasquillado.¹

C. COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL MAÍZ

La información de que se dispone sobre la composición química general del maíz es abundante y permite conocer que la variabilidad de cada uno de sus principales nutrientes es muy amplia.

La composición química de distintos tipos de maíz, tomados de un estudio que resume datos de diversas publicaciones.

La variabilidad observada es tanto genética como ambiental y puede influir en la distribución ponderal y en la composición química específica del endospermo, el germen y la cáscara de los granos.

1. Almidón

El componente químico principal del grano de maíz es el almidón, al que corresponde hasta el 72-73 por ciento del peso del grano. Otros hidratos de carbono son azúcares sencillos en forma de glucosa, sacarosa y fructosa, en cantidades que varían del 1 al 3 por ciento del grano.

El almidón está formado por dos polímeros de glucosa: amilosa y amilopectina. La amilosa es una molécula esencialmente lineal de unidades de glucosa, que constituye hasta el 25-30 por ciento del almidón.

El polímero amilopectina también consiste de unidades de glucosa, pero en forma ramificada y constituye hasta el 70-75 por ciento del almidón. La composición del almidón viene determinada genéticamente.

¹ Las crónicas y el uso del maíz son un resumen de la publicación: Estrella, Eduardo, El Pan de América: Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador, Ediciones Abya-Yala. Quito, 1983. Pág. 12

En el maíz común, ya sea con un endospermo de tipo dentado o córneo, el contenido de amilosa y amilopectina del almidón es tal como se ha descrito anteriormente, pero el gen que produce maíz ceroso contiene un almidón formado totalmente por amilopectina.

Un mutante del endospermo, denominado diluyente de la amilosa (da), hace aumentar la proporción de amilosa del almidón hasta el 50 por ciento y más. Otros genes, solos o combinados, pueden modificar la composición del almidón al alterar la proporción entre la amilosa y la amilopectina.

2. Fibra dietética

Después de los hidratos de carbono (principalmente almidón), las proteínas y las grasas, la fibra dietética es el componente químico del maíz que se halla en cantidades mayores. Los hidratos de carbono complejos del grano de maíz se encuentran en el pericarpio y la piloriza, aunque también en las paredes celulares del endospermo y, en menor medida, en las del germen. El contenido total de fibra dietética soluble e insoluble de los granos de maíz.

Las diferencias entre las muestras son pequeñas en lo que se refiere a la fibra soluble e insoluble, aunque el MPC Nutricia tiene niveles más elevados de fibra total que el maíz común, fundamentalmente por tener más fibra insoluble.

Los valores de fibra expresados en forma de fibra ácido y neutrodetergente, hemicelulosa y lignina en el maíz completo.

El contenido de fibra dietética de los granos descascarados será evidentemente menor que el de los granos enteros.

3. Fibra soluble e insoluble del maíz

Tipo de maíz	Fibra dietética		
	Insoluble	Soluble	Total
De sierra	10,94 ± 1,26	1,25 ± 0,41	12,19 ± 1,30
De tierras bajas	11,15 ± 1,08	1,64 ± 0,73	12,80 ± 1,47
MPC Nutricia	13,77	1,14	14,91

Fuente: Miracle, 1966.
Elaborado por: El Investigador

4. Otros hidratos de carbono

El grano maduro contiene pequeñas cantidades de otros hidratos de carbono, además de almidón. El total de azúcares del grano varía entre el 1 y el 3 por ciento, y la sucrosa, el elemento más importante, se halla esencialmente en el germen. En los granos en vías de maduración hay niveles más elevados de monosacáridos, disacáridos y trisacáridos.

Doce días después de la polinización, el contenido de azúcar es relativamente elevado, mientras que el de almidón es bajo. Conforme madura el grano, disminuyen los azúcares y aumenta el almidón.

5. Minerales

La concentración de cenizas en el grano de maíz es aproximadamente del 1,3 por ciento, sólo ligeramente menor que el contenido de fibra cruda. El contenido de minerales de algunas muestras de Guatemala. Los factores ambientales influyen probablemente en dicho contenido. El germen es relativamente rico en minerales, con un valor medio del 11 por ciento, frente a menos del 1 por ciento en el endospermo.

El germen proporciona cerca del 78 por ciento de todos los minerales del grano. El mineral que más abunda es el fósforo, en forma de fitato de potasio y magnesio, encontrándose en su totalidad en el embrión con valores de aproximadamente 0,90 por ciento en el maíz común y cerca del 0,92 por ciento en el maíz opaco-2.

Como sucede con la mayoría de los granos de cereal, el maíz tiene un bajo contenido de calcio y de oligoelementos.

6. Vitaminas liposolubles

El grano de maíz contiene dos vitaminas solubles en grasa, la provitamina A, o carotenoide, y la vitamina E. Los carotenoides se hallan sobre todo en el maíz amarillo, en cantidades que pueden ser reguladas genéticamente, en tanto que el maíz blanco tiene un escaso o nulo contenido de ellos. La mayoría de los carotenoides se encuentran en el endospermo duro del grano y únicamente pequeñas cantidades en el germen.

El beta-caroteno es una fuente importante de vitamina A, aunque no totalmente aprovechada pues los seres humanos no consumen tanto maíz amarillo como maíz blanco. Squibb, Bressani y Scrimshaw (1957) determinaron que el beta-caroteno equivalía aproximadamente al 22 por ciento del total de carotenoides (ó,4-11,3 µg/g) de tres muestras de maíz amarillo. El contenido de criptoxantina equivalía al 51 por ciento del total de carotenoides.

La proporción de vitamina A variaba de 1,5 a 2,6 µg/g. Los carotenoides del maíz amarillo pueden destruirse durante el almacenamiento; Watson (1962) encontró en el maíz recién cosechado valores de 4,8 mg/kg, que al cabo de 36 meses de almacenamiento habían disminuido a 1,0 mg/kg.

Lo mismo sucedió con las xantofilas. Según estudios recientes, si se mejora la calidad proteínica del maíz aumenta la transformación de beta-caroteno en vitamina A.

La otra vitamina liposoluble, la vitamina E, que es objeto de cierta regulación genética, se halla principalmente en el germen.

La fuente de la vitamina E son cuatro tocoferoles; el más activo biológicamente es el tocoferol-alfa; aunque el tocoferol-gamma es probablemente más activo como antioxidante.

7. Vitaminas hidrosolubles

Las vitaminas solubles en agua se encuentran sobre todo en la capa de aleurona del grano de maíz, y en menor medida en el germen y el endospermo. Esta distribución tiene importancia al elaborar el cereal pues, como se expondrá más adelante, la elaboración da lugar a pérdidas considerables de vitaminas.

Se han encontrado cantidades variables de tiamina y riboflavina en el grano del maíz; su contenido está determinado en mayor medida por el medio ambiente y las prácticas de cultivo que por la estructura genética, aunque se han encontrado diferencias en el contenido de estas vitaminas entre las distintas variedades.

La vitamina soluble en agua a la cual se han dedicado más investigaciones es el ácido nicotínico, a causa de su asociación con la deficiencia de niacina, o pelagra, fenómeno muy difundido en las poblaciones que consumen grandes cantidades de maíz (Christianson et al., 1968).

Al igual que sucede con otras vitaminas, el contenido de niacina es distinto según las variedades, con valores medios de aproximadamente 20 µg/g. Una característica propia de la niacina es que está ligada y por lo tanto, el organismo animal no la puede asimilar; sin embargo existen algunas técnicas de elaboración que hidrolizan la niacina, permitiendo su asimilación.

La asociación de la ingesta de maíz con la pelagra se debe a los bajos niveles de niacina del grano, aunque se ha demostrado experimentalmente que también son importantes los desequilibrios de aminoácidos, por ejemplo la proporción entre la leucina y la isoleucina, y la cantidad de triptofano asimilable

D. ESTRUCTURA DEL GRANO DE MAÍZ

Los granos de maíz se desarrollan mediante la acumulación de los productos de la fotosíntesis, la absorción a través de las raíces y el metabolismo de la planta de maíz en la inflorescencia

femenina denominada espiga. Esta estructura puede contener de 300 a 1 000 granos según el número de hileras y el diámetro y longitud de la mazorca.

El peso del grano puede variar mucho, de aproximadamente 19 a 30 g por cada 100 granos. Durante la recolección, las panojas de maíz son arrancadas manual o mecánicamente de la planta. Se pelan las brácteas que envuelven la mazorca y luego se separan los granos a mano o, más a menudo, mecánicamente.

El grano de maíz se denomina en botánica cariósipide o cariopsis; cada grano contiene el revestimiento de la semilla, o cubierta seminal, y la semilla.

También las cuatro estructuras físicas fundamentales del grano: el pericarpio, cáscara, o salvado; el endospermo; el germen o embrión; y la piloriza (tejido inerte en que se unen el grano y el carozo).

También han estudiado la estructura del maíz mejorado y han determinado que se diferencia del común en lo tocante al endospermo: su matriz proteica es más delgada y presenta menos y más pequeños cuerpos proteicos, pues en el maíz se da una limitación de la síntesis de zeína

1. Distribución ponderal de las principales partes del grano

Estructura	Porcentaje de distribución ponderal
Pericarpio	5-6
Aleurona	2-3
Endospermo	80-85
Germen	10-12

Fuente: Watson, 1987

Elaborado por: El investigador

2. Composición química de las partes del grano

Como se muestra en el Tabla No.3, las partes principales del grano de maíz difieren considerablemente en su composición química. La cubierta seminal o pericarpio se caracteriza por un elevado contenido de fibra cruda, aproximadamente el 87 por ciento, la que a su vez está formada fundamentalmente por hemicelulosa (67 por ciento), celulosa (23 por ciento) y lignina (0,1 por ciento).

El endospermo, en cambio, contiene un nivel elevado de almidón (87 por ciento), aproximadamente 8 por ciento de proteínas y un contenido de grasas crudas relativamente bajo.

3. Composición química proximal de las partes principales de los granos de maíz (%)

Componente químico	Pericarpio	Endospermo	Germen
Proteínas	3,7	8,0	18,4
Extracto etéreo	1,0	0,8	33,2
Fibra cruda	86,7	2,7	8,8
Cenizas	0,8	0,3	10,5
Almidón	7,3	87,6	8,3
Azúcar	0,34	0,62	10,8

Fuente: Poey et al. 1979

Elaborado por: El Investigador

El germen se caracteriza por un elevado contenido de grasas crudas, el 33 por ciento por término medio, y contiene también un nivel relativamente elevado de proteínas (próximo al 20 por ciento) y minerales. Se dispone de algunos datos sobre la composición química de la capa de aleurona.

Elemento con un contenido relativamente elevado de proteínas (aproximadamente el 19 por ciento) y de fibra cruda.

El aceite de germen suministra niveles relativamente elevados de ácidos grasos; cuando se dan ingestas elevadas de maíz, como sucede en determinadas poblaciones, quienes consumen el grano degerminado obtendrán menos ácidos grasos que quienes comen el maíz entero elaborado.

E. HISTORIA DEL CULTIVO DE MAÍZ EN EL ECUADOR

Trazar el desarrollo las gramíneas cerealeras del Viejo Mundo ha sido relativamente sencillo, en contraste con el origen del maíz que ha sido causa de discusión desde hace mucho tiempo. Actualmente la teoría más aceptada es una combinación de los trabajos de George Beadle y Deborah Pearsall¹. Beadle propone que el maíz actual sería inicialmente el resultado de una mutación de una gramínea silvestre, el Teosintle, que existe aún hoy en México.

Normalmente el Teosintle protege cada semilla con una cubierta individual como ocurre con el arroz o el trigo. Pero hay una mutación bastante común, en la que toda la espiga es recubierta por una «capucha» de hojas. Estos mutantes del Teosintle no pueden reproducirse por sí solos, pues al igual que el maíz, las semillas no son capaces de romper esta capa protectora. Seguramente los antiguos mexicanos se interesaron en reproducir esta planta y, por selección, produjeron algunas variedades mutantes. Según Pearsall, uno de estos mutantes, apodado Proto Nal Tel Chapalote o antecesor del linaje Nal Tel Chapalote, habría viajado de mano en mano por un largo período, hasta llegar al área norandina en Suramérica, concretamente a la cuenca del río Guayas y a la amazonía sur de Ecuador hace algunos miles de años.

Normalmente el Teosintle protege cada semilla con una cubierta individual como ocurre con el arroz o el trigo. Pero hay una mutación bastante común, en la que toda la espiga es recubierta por una «capucha» de hojas. Estos mutantes del Teosintle no pueden reproducirse por sí solos, pues al igual que el maíz, las semillas no son capaces de romper esta capa protectora. Seguramente los antiguos mexicanos se interesaron en reproducir esta planta y, por selección,

produjeron algunas variedades mutantes. Según Pearsall, uno de estos mutantes, apodado *Proto Nal Tel Chapalote* o antecesor del linaje *Nal Tel Chapalote*, habría viajado de mano en mano por un largo período, hasta llegar al área norandina en Suramérica, concretamente a la cuenca del río Guayas y a la Amazonía sur de Ecuador hace algunos miles de años. Aquí un cúmulo de factores lo transformarían:

- La ausencia de su pariente silvestre, el Teosintle. Los continuos cruces con el pequeño Teosintle habrían mantenido a la especie produciendo granos pequeños en Mesoamérica.
- La amplia experiencia en fitomejoramiento de los cultivadores norandinos.
- La extraordinaria diversidad geográfica y la continua interacción entre sus habitantes. En Ecuador los bajos valles interandinos facilitan la interacción entre las regiones montañosa, litoral y amazónica.

Es así como en esta zona del actual Ecuador se produciría el mejoramiento que llevaría a la creación del linaje *maíz de a ocho*. Primero como maíz de grano duro y luego como maíz de grano suave o harinoso. Este viajaría luego regreso a México, donde se encontraría con el linaje del *Nal Tel Chapalote* (maíz reventón de grano redondo) y se difundiría por América. El tercer linaje del maíz, el *Palomero Toluqueño* (maíz reventón de grano puntiagudo, tipo arrochillo) también se habría desarrollado en esta área, como una adaptación del maíz a grandes alturas. Su introducción en Mesoamérica sería tardía, con los comerciantes marítimos.

La evidencia más antigua del cultivo del maíz en el Ecuador, obtenida a partir de fitolitos hallados en el sitio Vegas de la costa sur, data de hace 5.000 años. El cambio hacia el maíz duro de 8 hileras empezaría a darse aún más tarde. Las evidencias arqueológicas del cultivo del maíz se suceden para las distintas culturas de los periodos históricos Formativo, Desarrollo Regional, Integración e Incario.²

² Ayala Mora, Editor, Nueva Historia del Ecuador. Volumen I: Época Aborigen. Corporación Editora Nacional, Editorial Grijalbo. Quito, 1983, Pág. 18

1. Evolución reciente y situación actual del cultivo en la Provincia de Chimborazo

La evolución del cultivo del maíz en la Provincia de Chimborazo en los últimos años muestra que existen profundas diferencias entre los dos tipos utilizados: maíz duro y maíz suave. El maíz duro-seco se utiliza principalmente para uso industrial y es esta precisamente la razón que justifica la expansión tanto en superficie cultivada como en producción y rendimiento. Este producto tiene una amplia demanda por parte de la agroindustria, destinada principalmente a la producción avícola y de alimentos balanceados. Esta industria presenta en el país un consumo interno creciente y muy dinámico.

Por el contrario, el maíz suave destinado básicamente al consumo alimenticio familiar, tiende a bajar en tres aspectos: superficie, producción y rendimientos. Esta es una característica de los granos básicos sembrados en la Sierra y destinados al consumo interno, que generalmente se encuentran cultivados por pequeños productores en lugares no aptos.

Según información proporcionada por el III Censo Nacional Agropecuario, en el año 2001 la superficie sembrada con maíz. De éstas, el 70% están sembradas con maíz duro y el 30% restante con maíz suave. En el caso de quienes cultivan maíz duro, el promedio del tamaño de la propiedad es de tres hectáreas, mientras que en el caso del maíz suave es de 0.7 hectáreas.³

Esto demuestra nuevamente que el maíz suave es cultivado principalmente por pequeños productores, como un cultivo de subsistencia y dedicado al consumo interno; mientras que el maíz duro es cultivado por productores más grandes que poseen una mayor extensión de tierra.

Las políticas han favorecido la profundización de problemas como: expansión de monocultivos de exportación, aumento del uso del paquete químico mecanizado y de tecnología. Adicionalmente, no se ha permitido la redistribución de la tierra y se ha limitado el uso de servicios para los agricultores, como el agua de riego, crédito y comercialización. Políticas que tampoco

³ CENSO AGROPECUARIO. INEC

han logrado mejorar la situación socioeconómica de la población del campo, pues la pobreza y la indigencia continúan aumentando.

2. Las perspectivas del cultivo

Todavía, por lo menos de manera oficial, no se cultiva maíz transgénico en Ecuador. De hecho, hay un alto número de superficie tanto de maíz duro como suave cultivado con semilla convencional. Sin embargo, los planes políticos y comerciales están encaminados a promover el uso de semilla certificada y de paquetes tecnológicos para mejorar la productividad. Esto hace pensar, bajo la misma lógica, que también se pretende introducir semillas transgénicas.

Sin embargo, en El Ecuador las variedades tradicionales de maíz, aunque sembradas en menor cantidad, aún se mantienen especialmente ligadas a prácticas alimenticias. Existen varios organismos y organizaciones que trabajan en el tema de soberanía alimentaria desde diferentes perspectivas, que incluyen difusión de información, propuestas políticas, proyectos agroecológicos, manejo y conservación de semillas. No obstante, sólo hay dos organizaciones que han realizado campañas específicas con relación al uso, conservación y difusión del maíz y sus variedades tradicionales.

Una de estas organizaciones es Pueblo Indio, la cual el año pasado llevó a cabo una campaña sobre el maíz con las organizaciones con las que trabaja. Esta campaña comprendió varias etapas, entre ellas: información sobre el maíz transgénico y la amenaza que representa para la soberanía alimentaria, especialmente en las comunidades indígenas; y una reflexión sobre los acuerdos de libre comercio y el ALCA respecto al maíz. Pueblo Indio culminó esta etapa de trabajo con la realización de una feria del maíz en donde las comunidades participantes mostraron las variedades de maíz que conservan y además elaboraron platos tradicionales con maíz. En esta feria también salió a la venta un folleto titulado Nuestra Madre: El maíz. En él se recogen recetas de cocina indígena, se plantea la importancia del maíz para las comunidades indígenas y se habla acerca de las diferentes variedades que existen, sus usos y las prácticas de cocina tradicional.

F. CULTURA GASTRONÓMICA

Es la que tiene como objetivo la salvaguardia de las raíces, la identidad y la continuidad de la gastronomía de un determinado lugar, es un agente coadyuvante en la preservación del patrimonio gastronómico, así como en la protección de la soberanía alimentaria. Se le atribuye la misión de ayudar a preservar el tronco común de productos, prácticas y conocimientos, y promover la expresión de corrientes innovadoras, que garanticen la continuidad de la gastronomía de un país o región determinada, la gastronomía está ligada a la cultura y a la economía de un país.⁴

1. La gastronomía como hecho cultural

Uno de los principales objetivos de un Estado que se promueve como destino turístico, es dar a conocer las manifestaciones que ayuden al enriquecimiento cultural, con una variedad de actividades y servicios que permitan que el visitante disfrute al máximo de su estancia.

Dentro de las posibilidades de desarrollar atractivos complementarios, la oferta gastronómica de una zona se ha venido convirtiendo en un valor agregado muy apreciado por turistas y visitantes, así como también para los residentes de la misma.

El turista y visitante busca descubrir las especialidades regionales. Esto no es solo para que puedan saborear los platos y productos en restaurantes, sino también, que les permita disfrutar de diferentes eventos donde puedan degustar y adquirir productos locales y artesanales con tradición propia.

G. GASTRONOMÍA COMO DESARROLLO ECONÓMICO

Desde el punto de vista económico, la gastronomía puede significar también el desarrollo de una base económica diferente a la actividad petrolera, lo que sin lugar a dudas es un aspecto muy importante para el futuro de Anzoátegui.

⁴ ZAMBRANO, Angel Enrique. Promoción de Gastronomía Nacional. Pág. 27 - 35

La experiencia hasta la fecha ha resultado extraordinaria, no solo por el masivo respaldo del público, sino porque los actores involucrados han internalizado el potencial que su actividad significa.

Desde hace años atrás se han desarrollado exitosamente cinco experiencias reveladoras del potencial que tenemos en la construcción de nuestro patrimonio gastronómico; hemos demostrado que podemos convertir la actividad en una rica experiencia cultural, en una forma de valorar nuestras tradiciones, así como una vía para fortalecer la actividad turística y revalorizar actividades productivas.

Planificando en un mediano y largo plazo, el concepto de Patrimonio Gastronómico debe motivar a todos los entes públicos y privados involucrados con las actividades turísticas, para trabajar en el logro de los siguientes objetivos:

- Desarrollo del turismo Regional.
- Desarrollo del concepto de “Patrimonio Gastronómico” de la región.
- Desarrollar una imagen que permita identificar la cocina tradicional y los productos locales.
- Promover entre los consumidores una identidad gastronómica.
- Mejorar y fortalecer las condiciones económicas de los productores, fabricantes y emprendedores locales.
- Promocionar la cocina tradicional basada en los productos locales.
- Promover una serie de programas y actividades que logren el interés y el apoyo de diferentes actores de la actividad turística y económica local.

1. Cultura Gastronómica ecuatoriana

Los orígenes de la cultura alimenticia ecuatoriana se pueden resumir en cuatro componentes:

1. Hispánica, la cual a su vez es greco-latina. Judía, cristiana y árabe.
2. Americana, preinca e inca
3. Africana
4. Europeas modernas.

De Grecia provienen el pan, el aceite, el vino, la miel de abeja. De Roma la mazamorra, sopa de gachas, sopa de harina, miel, melcocha, que fue copiada por latinos a los árabes. Es importante anotar que las melcochas se hacen con azúcar o miel de panela; las dos son de caña de azúcar que vino de la India.

De los árabes provienen las arepas, que son consumidas en varios países latinoamericanos, así como también las allulas muy típicas en Latacunga (Cotopaxi). De las culturas preinca e Inca, el maíz y el fréjol evidencia de ello se encontraron en Cotacollao del Africa posiblemente proviene la yuca, el café y el maní. De los europeos modernos, el fideo.

Por otro lado, de España (Siglo XVI), viene la famosa empanada. Posiblemente los ingredientes de la masa y la forma de preparación sean similares, la diferencia es que en España se hacían empanadas gigantes, alguna de hasta cinco metros.

Los alimentos no sólo constituyen un medio para saciar el hambre de las personas; a menudo tienen un significado social y hasta mágico y el maíz es un buen ejemplo.

2. El mejor pan de maíz

Cuando llegaron los españoles el maíz se cultivaba en todo el territorio nacional. Los primeros cronistas señalan su presencia al llegar a las costas ecuatorianas. Por ejemplo, en la región de Atacames (Costa), «hallaron en todas las casas mucho mantenimiento de maíz muy grueso. Sembrado con mucho orden, y la caña de él es tan alta como una lanza jineta⁵. Al conquistar la sierra también lo hallan en abundancia, siendo el cultivo principal hasta mediados del siglo XVI, cuando va cediendo lugar a los cereales europeos. Respecto a la Amazonía, una indígena que acompañó al Inca Huayna Capac en su frustrada expedición al oriente, relata que el curso inferior del río Coca «era tierra llana y caliente, de mucho maíz, yucas y batatas⁶. En muchas crónicas coloniales se hacen continuas referencias a la importancia y usos el maíz y casi todas coinciden en presentarlo como el ingrediente principal de la dieta aborigen. El italiano Benzoni, que visitó

⁵ (Fernández de Oviedo). Crónicas

⁶ (Toribio de Ortiuguera). Crónicas

la provincia costera de Manabí entre 1547 y 1550, decía que «aquí hacen el mejor pan de maíz de todas las Indias, al punto que algunos dicen que es mejor aún que el pan de trigo». Cien años más tarde, la fama de este pan no se había perdido como nos asegura Bernabé Cobo en 1642. En el puerto de Santa Elena, Diócesis de Quito, se hacen las mejores tortillas de maíz que hoy se comen en todas las Indias, porque, frías, quedan tan tiesas como biscochos, y echadas en el caldo de la olla, se empapan como pan, lo cual no tienen las otras tortillas.

En efecto, el maíz como alimento ha sido utilizado desde aquellos tiempos hasta la actualidad en diferentes formas, sea en estado tierno choclo o maduro. El maíz tierno se consumía cocinado, se asaba al fuego o se freía en grasa de origen animal. Al grano entre tierno y maduro se lo denominaba (cau), con él se hacía una masa que contenía sal, condimentos y era envuelta en la hoja de la mazorca; esta preparación se conoce como choclo tanda o humita.

Con el grano maduro se elaboraba mote. El mote se comía con sal o combinado: choclomote, chifle-mote, mote más fréjol tierno, mote pata, champús (preparación de mote con harina de maíz y dulce o miel) y colada de mote (se hace con el mote molido disuelto en agua y con dulce). Otra forma de consumir maíz era tostándolo y se denominaba (camcha). La harina de maíz se obtenía moliendo el grano en un metate y se la utilizaba en la elaboración de tortillas, pan, tamales, arepas, zango y coladas o mazamoras variadas.

3. Chicha, ceremonial y estimulante

El maíz se utilizaba también como bebida, denominada (chicha). Había diversas formas de elaborarla, desde la más sencilla mezclando la harina de maíz con agua y permitiendo la fermentación, hasta la utilización de diastasa para convertir los almidones del maíz en azúcares.

La diastasa se encuentra en la saliva, de ahí que se elabore chicha masticando el maíz previamente. Otra forma de conseguir diastasa es maltear, esto es remojar el grano hasta que se inicie el proceso de fermentación. Estas técnicas básicas eran mejoradas localmente con la

incorporación de frutas o especies variadas para obtener mejor fermentación y/o sabor. La chicha está articulada fuertemente a la vida de los pueblos indígenas. Su consumo como bebida alcohólica tenía dos formas principales, ceremonial y estimulante. En forma ceremonial era utilizada en los rituales ligados a las festividades comunitarias o momentos importantes: nacimiento, corte de pelo, iniciación, muerte y ceremonias agrarias. Como estimulante, la chicha era utilizada durante el trabajo y en las mingas donde se convertía en un elemento que daba fortaleza y cumplía funciones de integración grupal.

Como objeto ritual, el maíz tenía una categoría especial pues se creía que había sido donado por una entidad superior, como lo indica el cronista Cobos: los indios de las Provincias de Quito refieren que vino el hacedor por la mar del Norte y que atravesó toda la tierra criando hombres, repartiendo provincias y distribuyendo lenguajes y fingen desde Criador mil disparates que rompía las tierras con la punta de una vara y luego quedaban cultivadas y dispuestas para sembrarse, y que, con sólo su palabra hacía nacer el maíz y las demás legumbres». Los Incas utilizaban el maíz como un medio para solicitar favores a sus dioses; así reverenciaban a la Mamapacha derramando chicha y maíz molido en la época de las siembras, pidiendo buenas cosechas. Las plantas y las mazorcas especiales eran tenidas como objetos familiares de adoración y se las llamaba (zaramamas) o madres del maíz. En todas las comunidades indígenas del Ecuador el maíz fue un elemento ritual importante. Los indios de Quilca, en la actual provincia de Imbabura «adoraban al cielo y a los cerros más altos y nevados» mediante sacrificios de maíz blanco y de chicha. Los Paltas de Loja adoraban al sol y la luna, «quemando maíz y otros mantenimientos».

De acuerdo con los cronistas e investigadores, el maíz también fue utilizado como medicina. Se usaba el zumo de las hojas verdes para curar heridas. La chicha era utilizada contra los cálculos renales; el cocimiento del grano o de los estigmas de la mazorca (pelos) se utilizaban para aumentar la diuresis y para la regulación del flujo menstrual; se usaba cataplasmas de grano pulverizado como antiinflamatorio. Existía también la costumbre de beber colada de morocho cocido «cauca», para incrementar la producción de leche en las madres lactantes. El pelo del choclo se sigue usando en la actualidad para hacer infusiones diuréticas.

Para la conservación del maíz se utilizaban diversas técnicas: asoleo, cocción-asoleo, tostado-molido. En relación al almacenamiento, generalmente se guardaba el maíz colgado en una viga dentro de los cuartos; este procedimiento se denomina (huayunga) y se mantiene en la sierra ecuatoriana.

Actualmente se hacen otras comidas con maíz como tamales, quimbolitos, arepas, empanadas, tortillas, pan de leche, buñuelo, pan de mote, sango, champús, coladas, musiga (choclo molido envuelto en hoja de achira y asado en tiesto), chocholmi (sopa con harina de choclo acompañada de berros), sopa de bolas de maíz, empanadas, caca de perro (maíz tostado con panela), sopa de morocho y morocho de dulce (colada). La harina de maíz negro o morado se aprovecha especialmente en finados, fiesta de todos os santos (2 de noviembre), para preparar la colada morada de las almas o (yana api) con base en dulce y sangorache.

El maíz sigue jugando un rol importante en la alimentación indígena y campesina y preserva su importancia como elemento ritual y festivo. Las prácticas de alimentación mencionadas se mantienen a pesar de que el cultivo ha dejado de ser el elemento central de la dieta, pues se ha ido reemplazando, primero con cereales foráneos y luego con variedades «mejoradas» de maíz.

Además, en la cultura indígena y campesina el uso del maíz también se extiende a otras partes de la planta. Los tallos tiernos se utilizan para chupar; cuando están secos se usan para la construcción de chozas, forraje de ganado, para combustible y abono. Las hojas tiernas que cubren la mazorca sirven para envolver las humitas y para elaborar artesanías.

En el Ecuador hay una gran variedad de razas de maíz, adaptadas a distintas altitudes, tipos de suelos y ecosistemas. De acuerdo a una clasificación oficial existen 25 razas de maíz ecuatoriano. El 18% de las colecciones de maíz del Centro Internacional de Mejoramiento de maíz y trigo (CIMMYT) proviene de Ecuador, lo que le sitúa como en tercer país en cuanto a diversidad de cultivo.

H. GASTRONOMÍA DEL CANTÓN RIOBAMBA

Se basa fundamentalmente de caldos, cocidos, asados horneados, estofados, que se han ido desarrollando de acuerdo al folclore, fiestas y tradiciones ancestrales del pueblo indígena, con los ritos y tradiciones del pueblo español y la religión católica, así nacen los chigüiles y la fanesca en Semana Santa el champú en Corpus Cristi, la colada morada y las guaguas de pan en Finados, la infaltable chicha de jora, los deliciosos potajes hechos de cuy y conejo acompañados de papas y lechuga, el ornado con mote, la fritada con mote o choclo, el choclo con queso.

El alimento más importante y por el cual se ha hecho muy popular el mercado La Merced como es el ornado, las tortillas de papa (llapingacho, también encontramos la deliciosa empanada y los tamales, si bien las tortillas de maíz tradicionales, al igual que el ceviche de chochos

Dentro de las carnes, debemos tomar en cuenta las vísceras, elementos que fueron rechazados por los españoles y entregados a los indígenas y que estos a su vez se la ingeniaron para preparar nuevos alimentos, como son: el yahuarlocro, el picante, la tripa mishqui, el librillo, las papas con cuero, el caldo de pata de res y de cerdo, el estofado de lengua.

Los alimentos no sólo constituyen un medio para saciar el hambre de las personas, a menudo tienen un significado social y hasta mágico. Ejemplo de ellos que son a base del maíz son:

La mazorca negra tenía un significado religioso pero no vinculado con los difuntos, ya que el color negro no era un símbolo de duelo. El duelo es de las culturas europeas y la gastronomía del cantón Riobamba ha adoptado la gastronomía de nuestros pueblos ancestrales indígenas.

1. La Mazamorra

Es un postre popular de varios países latinoamericanos. Aunque su origen es desconocido, se considera proveniente de las variadas tradiciones culinarias de las culturas indígenas precolombinas en las regiones donde se consume.

La mazamorra original era una harina cocida sólo con agua, sin azúcar, las variaciones de la misma pueden atribuirse a los mestizos. Aún hasta hoy algunas culturas indígenas como los Salasacas (provincia del Tungurahua), ponen la colada sobre las tumbas, porque según ellos el alma no abandona el cuerpo y podrá salir y pasear, pero regresar a sus huesos; por eso cuidaban los cuerpos con procesos de momificación.

2. La Fanesca

En su semana mayor, el mundo cristiano reflexiona sobre el sacrificio del hijo de Dios. En el cantón Riobamba, multitudes muestran su fe en calles y plazas, suenan los alaluyas y repican los campanarios. Pero en la mesa de los riobambeños (parece carnaval), pues es tiempo de la legendaria fanesca. Esta sopa de inconfesable sabor se compone de todos los granos que la generosa tierra de los Andes ofrece a sus hijos.

Aderezada con pescado (recordad: es tiempo de abstinencia de la carne), lleva unas masitas fritas, huevo cocido y se sirve con molo, que es un sabroso puré de papas. La tradición de la fanesca es tan diversa como sus ingredientes. Algunos estudiosos creen que es un platillo inca; otros aseguran que la crearon los primeros cristianos; en otra versión, se la inventó una tal Juana en una hacienda serrana en tiempos de la Colonia (juanesca - fanesca); los menos píos creen que simplemente obedece a que la cosecha de los granos coincide con el tiempo de abstinencia de la semana santa; entonces, para saciar el hambre ¡y vaya que el hambre queda saciada!, apareció este potaje de granos y pescado. Pero hay quienes defienden a brazo partido la religiosidad de la fanesca: sus doce ingredientes simbolizan a los 12 apóstoles y las 12 tribus de Israel; el pescado simboliza a Cristo y a la forma en que su mensaje nutre a la comunidad cristiana; y finalmente, los aderezos son la comunidad de no creyentes, que sustentan la vocación evangelizadora de los cristianos. ¡Amén!

Édgar León, experto en gastronomía tradicional y chef de la Fundación Humanizarte, asegura conocer el origen precolombino de este plato tradicional. “Los aborígenes de la Sierra llamaban a la preparación uchucuta y lo hacían como una actividad comunitaria especial para celebrar el solsticio de marzo”.

La uchucuta es un término quichua: significa granos tiernos cocidos con ají y hierbas. Llevaba arvejas, habas, mellocos, choclo, fréjol, zapallo y zambo.

Según León, los españoles agregaron algunos aderezos y significados relacionados con la Semana Santa. Con la llegada de los colonos se cambió las pepas de zambo por los granos de maní y se agregaron los chochos.

Los chochos, por su sabor amargo, recuerdan la escena de la traición de Judas a Jesús. Por eso, antes de agregar los granos al potaje, es necesario que se purifiquen en agua por siete días.

3. Chicha de Jora

Es una bebida oriunda del Perú, difundida sobre todo en la zona andina y el norte del país. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente del "maíz de jora". Es elaborada desde la época del Imperio Incaico siendo una bebida sagrada utilizada en actos ceremoniales como el Inti Raymi y difundida a las culturas indígenas de Ecuador.

Su origen se remonta al Incanato donde recibía el nombre de *Aqha*, según cuenta la tradición, durante el mandato de Túpac Yupanqui las lluvias deterioraron los silos donde se almacenaba maíz por lo que los granos se fermentaron y derivaron en malta de maíz. Para que no se eche a perder el maíz, se ordenó el reparto de esta malta para aprovecharla en forma de mote (maíz cocido en agua), pero finalmente la terminaron desechando. Pero un poblador que rebuscaba entre la basura debido al hambre, consumió de la malta terminando sumido en la embriaguez. Fue la bebida favorita de la nobleza inca además de utilizarse en rituales ceremoniales. Durante el Inti Raymi el Inca brindaba con chicha de jora en honor al Sol. También era costumbre dejar un recipiente con esta bebida en la tumba de un familiar fallecido u ofrecerla como pago a la Pachamama o *Tinka* para tener una buena cosecha.

4. Humitas

Son un platillo amerindio de origen prehispánico, y comida tradicional de la Argentina, Chile, Ecuador y Perú . Consiste básicamente en una pasta de masa de maíz cocido y levemente aliñada de aceite.

Las humitas están presentes en varios países de América Latina, aunque su origen se dispute. El sustantivo *humita* se deriva precisamente del Quichua, variante regional de la lengua Quechua encontrada en Ecuador su preparación es de maíz molido fresco con cebolla, huevo, manteca de cerdo y especias que varían según la región o según la tradición de cada familia, a nivel de la Sierra. En la Costa, se envuelve la masa (de maíz molido fresco) en hojas de maíz y se cocina al vapor. Se le agrega queso a la mezcla. Es tan tradicional este plato en el territorio ecuatoriano, que se diseñaron ollas exclusivamente para su elaboración. Las humitas pueden ser de sal o de dulce.

5. Tamal

El tamal (del náhuatl *tamalli*, que significa *envuelto*) es un nombre genérico dado a varios platillos americanos de origen indígena preparados generalmente con masa de maíz cocida normalmente al vapor, envuelta en hojas de la mazorca de la misma planta de maíz o de plátano, bijao, maguey, aguacate o incluso papel aluminio o plástico. Pueden llevar o no relleno, el cual puede contener carne, vegetales, chile, frutas, salsa, etc. Además pueden tener sabor dulce o salado.

6. Ayaca

Producto succulento de ese mestizaje del arte culinario, semejante al tipo criollo que se estaba formando de la conjunción del español peninsular con el indio americano, es la hallaca. Creemos que en el origen de este plato han intervenido evidentemente las costumbres culinarias del pueblo español y del indio, pues es a modo de un pastel tropical; en España no se conocen ni se usan las hallacas pero si los pasteles; al venir los colonizadores a América el indígena les ofreció el maíz y otros condimentos, ají, tomate, el cambur que algunos discutían si había algunas especies nativas o fue importado, contribuyó a darle el sabor y envoltura; aceptó el colono el maíz a falta de su trigo y así en los primeros tiempos de la Colonia nació este plato que al estudiarlo hoy día se lo encuentra perfecto tanto en valor nutritivo y composición como sabor; tal

vez sea algo rico en grasas, pero al pensar que fue creado como alimento para la época fría del año, en estos climas tropicales, se comprende que aún esto es adecuado.

Consiste en un pastel hecho con masa de maíz saborizada con caldo de gallina y coloreada con onoto, relleno con un guiso de carne de res y cerdo aunque hay versiones que llevan pescado, al cual se le agregan después, aceitunas, uvas pasas, pimentón y cebolla, envolviéndose de forma rectangular en hojas de plátano o de bijao (palma semejante a la del plátano, aunque de textura más fuerte), para finalmente ser atada con pabito o pita y hervida en agua. Es un plato que, no obstante que puede ser comido en cualquier momento del año.

7. Chiguiles

El origen de este plato ha intervenido evidentemente las costumbres culinarias del pueblo español y del indio, Es otro de los agradables platos típicos, que se lo prepara para la época de finados, se lo envuelve en hojas de maíz, la masa es de harina de maíz con un delicioso relleno a base de queso.

8. Crema de maíz

El origen se remonta a las costumbres de los indígenas. Que en la actualidad se le conoce con el nombre de crema que consiste en una deliciosa y nutritiva crema de maíz realizada con mantequilla, cebolla, un toque de ajo, leche evaporada y caldo concentrado de pollo.

9. Cauca

Un platillo amerindio de origen prehispánico, y comida tradicional de los pueblos indígenas es una deliciosa y nutritiva crema, realizada con la harina de maíz, acompañada de papas y carne especialmente de cerdo.

10. Sola de Bolas de Maíz

De origen indígena que hasta la actualidad se consume en nuestro país, su preparación se la realiza cocinando la harina de maíz y se le agrega condumio de queso o carne, se sirve de acompañamiento en las sopas de col.

11. Tortillas de maíz

En España desde la antigüedad se utiliza la palabra *tortilla* en la gastronomía y con la colonización dicho nombre empezó a usarse en América para las preparaciones autóctonas de forma similar, es una simple mezcla de masa de harina y el agua resulta en las tortillas de maíz, que se le puede hacer en tiesto o en planchas de piedra.

12. Torta de maíz

Alimento básico de la cocina tradicional de América Central y América Sur. La conocida como torta de maíz es una de las recetas más conocidas en diferentes países latinoamericanos, siendo también utilizada en Ecuador. Para preparar la torta se utiliza el maíz cocido se la pasa por el pasapuré y se agrega azúcar

13. Choclo Frito

De Origen Ecuatoriano moderno. Cortar el maíz de la mazorca. Pelar el choclo para conseguir cualquier. Calentar una sartén y añadir el tocino o la mantequilla. Cuando esté caliente, agregue el maíz y cocine por 15 a 20 minutos, revolviendo con frecuencia. Espolvorear con la sal, y la pimienta. Servir bien caliente..

14. Maicena

En sur América, específicamente en Argentina comenzó las primeras industrias a fabricar la Maizena se dirigió a sus consumidoras dándoles una mano en la cocina de todos los días. Se acercó a través de sus populares recetarios, calendarios y de utensilios indispensables en la

cocina, logrando así convertirse en un respaldo para el ama de casa por su trayectoria y su calidad.

La harina de maíz refinada, conocida comercialmente la maicena es un producto que se utiliza fundamentalmente para espesar salsas y preparados de masa como cremas pasteleras, masa de croquetas, etc.

15. Mote Sucio

De origen cuencano, es un plato que se ha utilizado en los pueblos indígenas de esta provincia, es un plato que recibe su nombre por la apariencia que tiene, la cual se logra al mezclar el mote con la mapahuirá (la manteca del cerdo que se asienta en el fondo de la olla o paila cuando se prepara la fritada o el chicharrón). Esta grasa es la que le da el sabor al mote, ya que en ella se concentra los sabores de los condimentos que se emplean para preparar la fritada o el chicharrón. Esta es una receta fácil y económica de preparar.

16. Colada de maíz

Las coladas de fécula de maíz han sido importantes dentro de la tradición culinaria y alimenticia de nuestras abuelitas, por ser ideales para meriendas, desayunos y otras ocasiones. Se consideran parte imprescindible de algunos postres tradicionales que se encuentran muy a menudo en nuestras casa.

17. Morocho de dulce

De origen prehispánico y un platillo americanoindio. Cuando el morocho está cocinado, se agrega la leche y la canela y se sigue cocinando hasta que este postre tome la consistencia de colada que se consigue por la fusión de la leche con la harina de morocho que se obtiene al molerlo.

18. Morocho de sal

De origen prehispánico y un platillo americanoindio, Cuando el morocho está cocinado, se agrega papas, sal y condimentos y se sigue cocinando hasta que la sopa tome la consistencia de colada que se consigue por la fusión del caldo con la harina de morocho que se obtiene al molerlo.

19. Empanadas de Morocho

De origen moderno ecuatoriano. Elaboradas con masa de morocho preparada para mantener su sabor y consistencia y rellenas de pollo o carne de chanco, son una garantía de exquisitez. El secreto de una buena empanada de morocho esta en lo crocante y a la vez delicado de su masa sin olvidar lo delicioso de su relleno.

20. Pinchos

De origen moderno ecuatoriano. Se retira las hojas de la mazorca del maíz tierno, se le limpia la mazorca, se le introduce un pincho de madera y se le pone en una parilla asarla de lado a lado.

21. Chulpi

Alimento utilizado en las comunidades indígenas como alimento. El Maíz Chulpi es conocido y apreciado en todo el mundo por su especial sabor y tamaño Cuando se consume tierno tostado se le llama cancha. Proviene de valles serranos; es de grano pequeño, se le prepara en tostado como acompañamiento de las comidas ó como aperitivo.

22. Ensalada de choclo

De origen moderno, las ensaladas son acompañamientos de los platos fuertes, especialmente en nuestro país, el choclo tierno es muy utilizado en las ensaladas acompañadas de otros aditivos. El grano del choclo tierno se le hace hervir.

23. Tostado de sal

Alimento utilizado en las comunidades indígenas y también consumido por la modernidad de la ciudad. Consiste en poner el maíz en una olla previamente que el aceite este hervido, mezclar hasta que estén dorados los granos de maíz y añadir sal, se sirve como acompañamiento de las comidas ó como aperitivo.

24. Tostado de dulce

Origen de contemporáneo en nuestro país. Consiste en poner el maíz en una olla previamente que el aceite este hervido, mezclar hasta que estén dorados los granos de maíz y añadir la panela hasta que se derrita y agregar un poco de leche, para que se pegue la panela al grano, se sirve como acompañamiento de las comidas ó como aperitivo.

25. Canguil

De origen contemporáneo, es utiliza den todos los países del Mundo. Refriegue el canguil con las manos humedecidas en agua y aviente la cáscara para que se desprenda. Coloque al fuego una olla honda, vierta el aceite dejando la llama alta hasta que éste se ponga muy caliente. Agregue el canguil y espere que comience a reventar. Tape la olla y sacúdala suavemente. Después de un minuto, introduzca la cuchara de madera y remueva el maíz con la tapa ligeramente levantada, evitando que brinque los granos. Cuando haya reventado todo el canguil, retire la olla del fuego porque se quema rápidamente. Ponga luego el canguil en un tazón y vierta sal con el salero. Sirva con cebiche o chicharrones

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó en las parroquias urbanas del Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, durante el periodo enero – mayo 2010.

La toma de datos se realizó en un mes calendario, la tabulación y análisis de resultados se ejecutó en un periodo estimado de 90 días, y la presentación del informe ejecutivo en 30 días.

B. VARIABLES

1. Identificación

- Conocimientos y prácticas relacionados con el consumo del maíz
- Recetario gastronómico del Maíz

2. Definición

- **Conocimientos y prácticas en el consumo del maíz.-** Establece el nivel de preferencias en el consumo del maíz, considerando el tipo de comida que los investigados prefieren en el momento de elegir un plato de comida y el nivel de conocimiento de los ingredientes.
- **Recetario Gastronómico del maíz:** es la formulación gastronómica desarrollada e implementada de manera técnica.

3. Operacionalización de variables

Variables	Categoría / escala	Indicador
	Preparaciones típicas con maíz	% de consumidores según tipo de comida preferida.

Conocimientos y prácticas relacionadas con el consumo del maíz	<p>Humitas</p> <p>Morocho de dulce</p> <p>Colada morada</p> <p>Tostado de sal</p> <p>Sopa de bolas de maíz</p> <p>Tortillas de maíz en tiesto</p> <p>Mote sucio</p> <p>Canguil</p> <p>Chulpi enconfitado</p> <p>Maicena</p> <p>Chicha de maíz</p> <p>Ensalada de choclo</p> <p>Chiguiles</p> <p>Choclo con queso</p> <p>Tamales de maíz</p> <p>Chulpi, choclo y curtido</p> <p>Champús</p> <p>Mote pillo</p>	
	<p>Frecuencia de preparaciones con maíz en casa</p>	<p>% de consumidores según la escala</p> <p>De preferencias.</p> <p>Me gusta</p> <p>Ni me gusta ni me disgusta</p> <p>No me gusta</p> <p>No conozco</p> <p>% de preparaciones:</p> <p>Todos los días</p>

		2 veces por semana 1 vez cada 15 días A veces % de preparación más frecuente.
Recetario del maíz	Gastronómico Entradas Sopas Platos fuertes postres	Degustación

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio fue de tipo descriptivo y transversal. Se lo ejecutó en la población de las parroquias urbanas del Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, obteniéndose la información, a través de encuestas realizadas a una muestra del universo poblacional, para definir con estos datos, las variables involucradas.

D. UNIVERSO Y MUESTRA

En primera instancia se conoció el estrato de la población urbana de la ciudad de Riobamba que asciende actualmente a 67 000 familias (deducido de los 268000 habitantes que tiene el Cantón en el último censo y promediado y dividido para 4 miembros que tiene en promedio cada familia). La encuesta está orientada a las Amas de casa que consumen o les gustaría consumir maíz en sus diferentes modalidades.

Aplicando la ecuación.

$$n = \frac{PQ \times N}{(N-1) \frac{\alpha^2}{K^2} + PQ}$$

Donde: n = tamaño de la muestra

PQ = Varianza media de la población = 0.25

N = Tamaño de la población = 67 000

α = Nivel de significación = 0.01

K = Constante de corrección del error = 1

$$n = \frac{0.25 \times 67\,000}{(67\,000-1) \frac{0.01^2}{1^2} + 0.25} \quad n = \frac{16750}{(66\,999) \frac{0.0001}{1} + 0.25} = 399.85$$

Nota: Calculo efectuado con el modulo de muestreo, el programa EPIDAT V. 3.1

Es decir que 400 encuestas se aplicó para conocer si existe aceptación o no del maíz en la dieta de la población encuestada. Con un nivel de significación de 0.01 y confiabilidad de 99%.

UNIVERSO: 268 000 familias en el Cantón San Pedro de Riobamba.

MUESTRA: Parroquias Urbanas (Lizarzaburu, Maldonado, Velasco, Veloz, Yaruquíes, Licán)

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Después de definir el tipo de diseño de la investigación, se detalla el procedimiento a tomar para la recolección de la información que dio como resultado la identificación de la cultura

gastronómica del maíz y también las preparaciones tradicionales más usuales con lo cual se podrá difundir la cultura gastronómica del Cantón.

Como ya se conoce las parroquias sirvieron como muestra para el estudio, se detalla a continuación el proceso.

- **Recolección de Información.** Para esta fase de la investigación se contó con herramientas que ayudaron a recolectar de primera mano la información deseada, en donde se utilizó:
 - Observación directa.
 - Indagación en textos de historia
 - Encuestas.
 - Fotografías.
- **Procesamiento y Análisis de la Información.** Una vez obtenida la información se procedió a validar la elaboración del proyecto y los diferentes platillos, utilizando todos y cada uno de los consejos brindados por la gente que fueron encuestadas u observadas al momento de la preparación de los alimentos.
- **Experimentación de las Técnicas de Preparación.** Después de tener la información necesaria se pudo poner en práctica toda y cada uno de los detalles que se brindó para los diferentes platillos en los que interviene el maíz para de esta manera poder explicar de una forma más práctica y con mayor experiencia la realización de las diferentes recetas que se obtuvieron.

V. RESULTADOS Y ANALISIS

1. CONOCE USTED EL MAÍZ?

El 100 % de las personas encuestadas manifestaron conocer el maíz por lo que no es posible realizar ni tabla ni grafico

TABLA No. 2

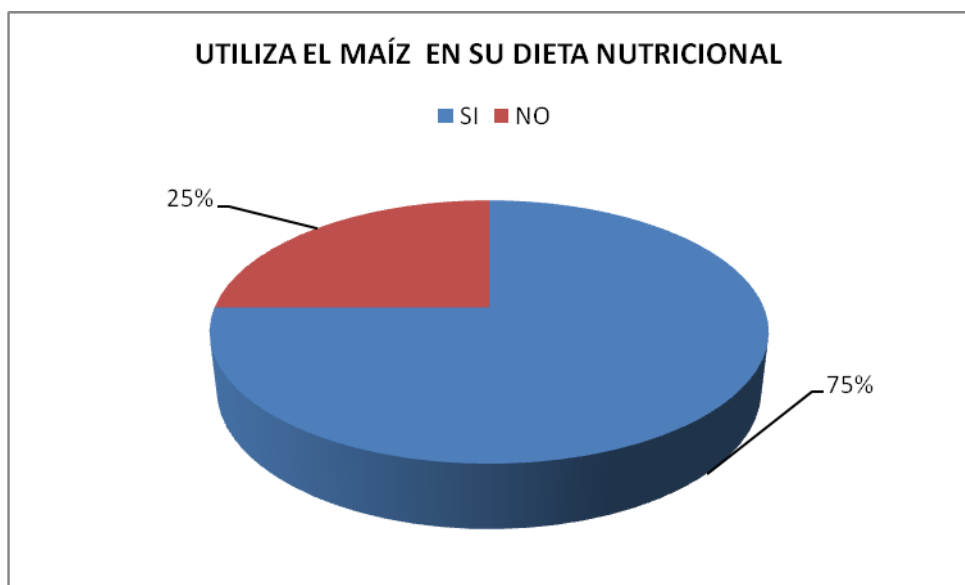
NUMERO DE PERSONAS QUE UTILIZAN MAÍZ EN SU DIETA

EL MAÍZ UTILIZADO EN DIETA	N	%

SI	300	75%
NO	100	25%
TOTAL	400	100%

FUENTE: ENCUESTA APLICADA

GRAFICO No. 2



FUENTE: TABLA N.1

La encuesta realizada orientada a las amas de casa indica que el 75% si utiliza el maíz en su dieta diaria por lo que se puede decir que la mayoría de personas encuestadas cuidan la buena nutrición de cada una de sus familias y apenas el 25% no utiliza el maíz en su dieta diaria.

TABLA N. 3

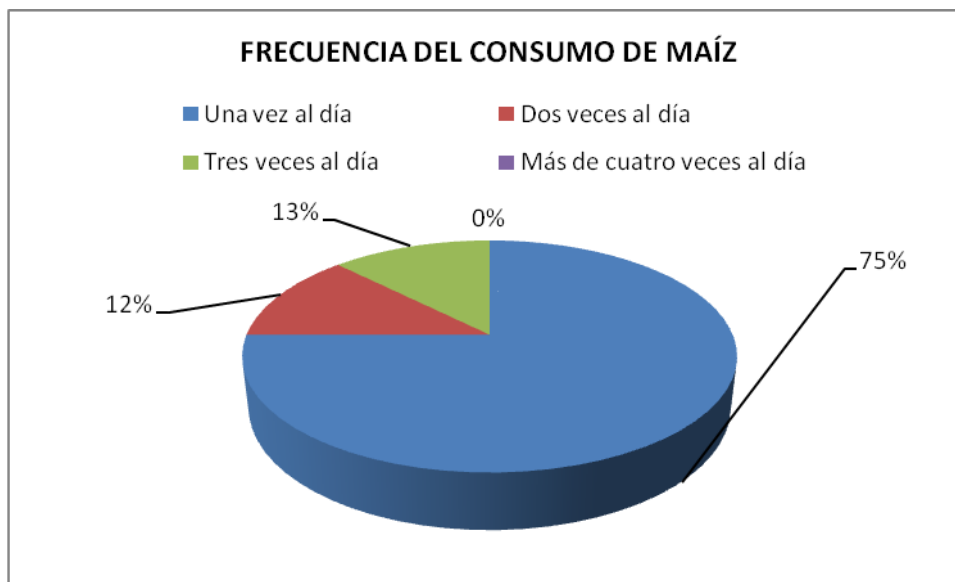
FRECUENCIA DE CONSUMO DE MAIZ

FRECUENCIA DE CONSUMO DE MAÍZ	N	%
Una vez al día	300	75%
Dos veces al día	50	13%
Tres veces al día	50	12%
Más de cuatro veces al día	0	0%

TOTAL	400	100%
--------------	------------	-------------

FUENTE: ENCUESTA APLICADA

GRAFICO N. 3



FUENTE: TABLA N. 3

El 75% de personas que fueron encuestadas manifestaron que consumen algún alimento elaborado a base de maíz por lo menos una vez al día por lo que se puede decir que las familias de las parroquias urbanas del cantón Riobamba consumen maíz en un alto porcentaje tomando en cuenta que el 12% de las personas contestaron que consumen maíz o alimentos elaborados de maíz tres veces al día.

TABLA No. 4

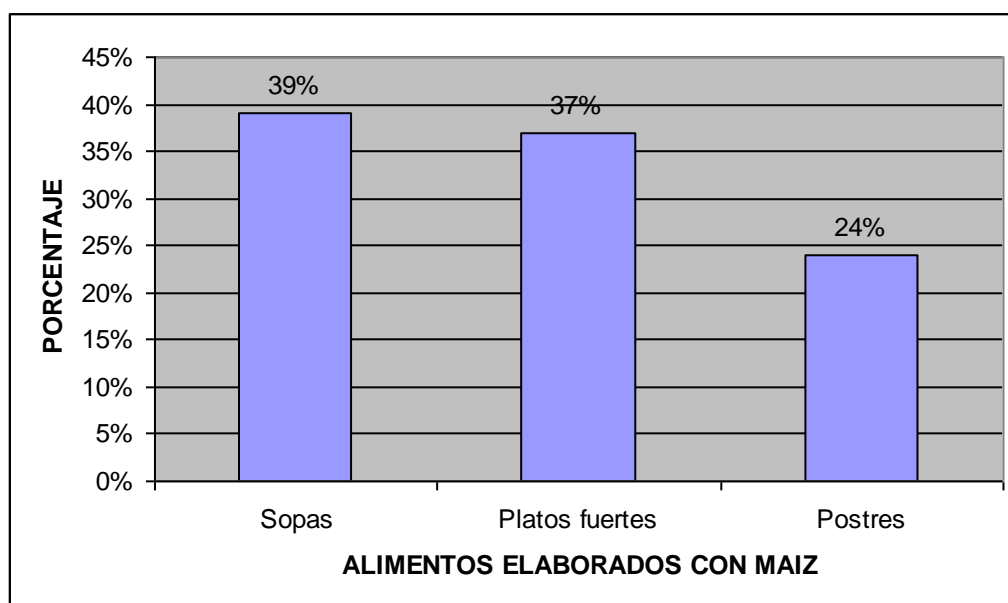
PREFERENCIA DE PREPARACION DE PLATILLOS A BASE DE MAIZ

PREPARACION CON MAÍZ	N	%
-----------------------------	----------	----------

Sopas	160	39%
Platos fuertes	150	37%
Postres	100	24%
TOTAL	400	100%

FUENTE: ENCUESTA APLICADA

CUADRO No. 4



FUENTE: TABLA N.4

El 39% de las personas a las que se les aplicó la encuesta tienen como preferencia la preparación de sopas a base de maíz y el 24 % les gusta preparar postres como pastel de choclo, tostado, humitas etc.

5.- LE GUSTARÍA A USTED CONTAR CON UN RECETARIO PARA PREPARAR PLATOS Y BEBIDAS A BASE DE LA UTILIZACIÓN DEL MAÍZ?.

El 100% de las personas a las que se realizó la encuesta respondieron que si les gustaría contar con un recetario para la preparación de platos y bebidas a base

de la utilización del maíz por lo que nos podemos dar cuenta que las personas que fueron objeto de estudio consumen alimentos elaborados de maíz en bajo medio y alto grado de consumo.

VI. CONCLUSIONES

- Si bien no existe una gran cantidad de información de la gastronomía tradicional de la Ciudad de Riobamba, las actividades culinarias de nuestros antepasados se han ido difundiendo de

generación en generación y las bases de cocina popular se fundamenta en la cultura ancestral.

- El producto que mayor consumo tenía en la época prehistórica era el maíz y que fue cultivado no solo para consumo sino también para ofrecer a los dioses. En la actualidad el consumo del maíz se encuentra en la dieta diaria de la población ecuatoriana.
- La cocina del cantón Riobamba debe entenderse por la mestización y la estructuración de clases sociales y que se divide en dos grupos los que habitan en la ciudad y los que viven en el campo.
- Tanto el campesino indígena como las demás personas que habitan en el cantón Riobamba se basa su alimentación en productos agrícolas y tenemos como alimento principal el maíz, las preparaciones típicas del maíz son: tostado, mote, mazamorra, tortillas, choclos, humitas. Con su harina se elabora la mazamorra y la chicha, de su caña aprovechamos la miel.
- En la actualidad la riqueza gastronómica se ve amenazada por la comida chatarra que va ganando terreno como las gaseosas, hamburguesas, enlatados y la gastronomía internacional que van disminuyendo el gusto por la gastronomía nuestra.

VII. RECOMENDACIONES

- Fomenta nuestra cultura gastronómica mediante el arte culinario teniendo como antecedentes lo que preparaban nuestros antepasados, y su variedad de platos cuyo ingrediente principal era el maíz. con mucha facilidad por medio de un recetario gastronómico utilizando el maíz como ingrediente fundamental, para el consumo en la dieta diaria de la población.

- La utilización de este recetario rescatará las costumbres y tradiciones de la cultura riobambeña respecto a la alimentación sana y rica en vitaminas y proteínas, que ofrece el maíz utilizado en diferentes platos.
- Estas recetas son estandarizadas, formuladas en el presente estudio para que sirvan de bases para realizar las diferentes preparaciones gastronómicas, sin que pierda las características organolépticas.

VIII. PROPUESTA.

8. RECETARIO GASTRONÓMICO

8.1. Introducción

El maíz es la base de ricos platos. Entre sus formas de preparación existe la opción de blanquearlo y procesarlo hasta obtener un puré, que suele denominarse “humita”. También puede hervirse con un poco de sal o azúcar y comerse mezclado con otras verduras. Pero

además de estas clásicas formas de cocción, el maíz puede ser el componente clave de una gran variedad de originales comidas.

El maíz ha formado parte de la cocina ecuatoriana desde el principio de los siglos, muchas veces encontramos recetas que nos parecen espectaculares y no sabemos hacerlas pues ignoramos algunos términos específicos, por eso la importancia de conocer como es nombrado y tratado en maíz en el siguiente recetario.

8.2. Objetivos


Objetivo General

Diseñar un Recetario gastronómico utilizando al maíz como ingrediente en las diferentes preparaciones de platos.


Objetivos Específicos

- Elaborar recetas utilizando el maíz para la preparación de las sopas.
- Elaborar recetas utilizando el maíz para la preparación de los postres.
- Elaborar recetas utilizando el maíz para la preparación de las bebidas
-


8.3. RECETARIO

Receta #	001				
Nombre:	Tostado de sal			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	4		Observaciones:		
					


INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACION	COST/UNITARIO	TOTAL
MAIZ SECO	1	Lb	Humedezca ligeramente el maíz. Ponga, en una paila, la manteca, el maíz y la cebolla. Resuelva con una cuchara de madera. Aspergeé la sal. Está listo cuando adquiere un color dorado oscuro y brillante. Se sirve mezclado con chochos	1.00	1.00
SAL	1	Gr		0.05	0.05
MANTECA	30	Gr		0.25	0.25
CEBOLLA BLANCA	1	U		0.10	0.10
				Total	1.40
				12% IVA	0.17
				Total	1.40

Receta #	002				
Nombre:	Chiguiles			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	6		Observaciones:		
					

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
Harina de maíz	2	Lb	Poner al fuego el agua, la sal y la mantequilla, cuando este a punto de hervir, poner sobre la harina cernida. Mezclar con una cuchara de madera hasta que se enfríe un poco. Añadir la yema y la nata. Amasar para unir y formar una masa blanda. Hacer las tortillas pequeñas y aplanadas poniendo en el centro un poco de condumio preparado y mezclar con el queso desmenuzado y la sal. Cuando las tortillas estén formadas, freír con cuidado en poco de maneca, dorando primero el un lado y después aumentando un poco de manteca en la piedra, dorar el otro lado.	0.60	1.20
Mantequilla	½	Lb		0.50	0.50
Agua	300	cm³			
Sal	5	Gr.		0.05	0.05
Huevo	3	U		0.10	0.30
Nata de leche	20	Gr		0.20	0.20
Manteca de chanco queso	½	Lb		0.90	0.90
				0.80	0.80
				Total	3.95
				12 % IVA	0.47
				Total	3.95


Receta #	004				
Nombre:	Humitas			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	10		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL

MAIZ	3	Lb	Separar las claras de huevo de las yemas y batir a punto de nieve.	1.00	3.00
QUESO	1	Lb		1.50	1.50
ACHIOTE	20	cm ³	Mezclar el choclo con la manteca, la mantequilla, el queso, el azúcar, polvo de hornear, las yemas y la sal. Cuando este mezclado todo se debe incorporar las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.	0.20	0.20
HUEVOS	5	u		0.10	1.00
ROYAL	5	Gr		0.05	0.05
MANTECA	1	Lb		1.80	1.80
MANTEQUILLA	1	Lb		1.00	1.00
			En las hojas de choclo poner una porción de masa y envolver. Cocinar sobre una cama de tusas de choclo por espacio de una hora.		
				Total	8.55
				12% IVA	1.03
				Total	8.55


Receta #	005				
Nombre:	Choclo con queso			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	5		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACION		TOTAL

CHOCLO	5	U	Cocinar los choclos hasta que tome otro color Hacer rodajas de queso de 20 Gr. Y servir acompañado del chocho.	0.20	1.00
QUESO	100	Gr		1.00	1.00
				Total	2.00
				12 % IVA	0.24
				Total	2.00


Receta #	006				
Nombre:	Colada Morada			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	bebida				
# Pax	10		Observaciones:		

					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACION	COST/UNITARIO	TOTAL
Harina negra	5	Lb	Poner a hervir en 10 litros de agua todas las hierbas y los aliños durante 15 minutos. En esta misma olla cocinar las naranjillas, cuando estén suaves, retirarlas del fuego licuarlas, cernirlas y reservar su jugo. En otro recipiente licuar el la mora con un poco de agua, cernir y reservar. En un tazón con dos litros de agua disolver la harina y cernir. En una olla grande, cernir el agua en la que se cocino las hierbas y los aliños y poner a hervir la harina cernida, meciendo constantemente. Cuando esté en ebullición añadir el jugo de la naranja, después el jugo del mortiño y de la mora. Añadir azúcar al gusto (2 libras). Mientras esto continua hirviendo se pica la piña en cuadros pequeños y se le añade a la colada y igual procedimiento con el babaco. Se deja hervir todo y se sigue meciendo por aproximadamente 30 minutos. Ya casi al retirarla del fuego colocar la frutilla picada. Servir caliente y acompañar con las guaguas de pan.	1.00	5.00
Naranjillas	6	U		0.10	0.60
Mora	2	Lb		1.00	2.00
Piña	1	U		1.50	1.50
Babaco	2	U		1.50	3.00
Ishpingo	3	U		0.40	0.40
Canela	5	U		0.20	0.20
Pimienta de dulce	5	Gr		0.25	0.25
Clavos de olor	5	Gr		0.20	0.20
Azucar	1	Lb		0.50	0.50
				Total	13.65
				12 % IVA	1.64
				Total	13.65


Receta #	007				
Nombre:	Chicha de maíz			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Bebida				


# Pax			Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACION	COST/UNITARIO	TOTAL
CLAVOS DE OLOR	15	Gr	Tostar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora. En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otros 5 litros de agua, dejando hervir por una hora y media más. Una vez frío, añadir azúcar al gusto y colarlo en un tamiz o colador. Colóquelo en una vasija o jarra (de arcilla si fuera posible) dejándolo fermentar, entre cuatro y seis días. IMPORTANTE: Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día	0.25	0.25
AZUCAR	1	Lb		0.40	0.50
CEBADA	1	Lb		1.00	1.00
HARINA DE MAÍZ	5	Lb		1.00	5.00

Receta #	008				
----------	-----	--	--	--	--


Nombre:	Sopa de bolas de maíz			Fecha:	16 – 11 - 2010	
Genero	sopas					
# Pax	5		Observaciones:			
						
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PRE PARACION		COST/UNITARIO	TOTAL
COL	1	U	En el caldo poner las papas, la col y la zanahoria. Poner sobre la harina un poco de caldo hirviendo la mantequilla, mezclar y añadir la yema de huevo y la sal; con esta masa hacer las bolas de tamaño de una bola de pingpong, poner en el centro de cada una, un pedazo de queso y saltarlas en la sopa cuando las papas estén en la mitad de su cocción. Mantener en el fuego sin tapar la olla, hasta que las papas y las bolas estén cocidas, agregar media taza de leche y servir.		0.50	0.50
ZANAHORIA	3	U			0.15	0.45
LECHE	500	cm			0.35	0.35
QUESO	200	Gr			0.75	0.75
SAL	5	Gr			0.08	0.08
FONDO DE CARNE	1000	cm			0.30	0.30
HARINA DE MAIZ	2	Lb			1.00	1.00
HUEVO	3	U			0.10	0.30
PAPAS	5	Lb			0.20	1.00
					Total	4.73
					12% IVA	0.57
					Total	4.73


eceta #	009				
Nombre:	Tamales de maíz			Fecha:	16 – 11 - 2010


Genero		Entrada					
# Pax		8				Observaciones:	
							
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN			COST/UNITARIO	TOTAL
HARINA DE MAIZ	3	Lb	<p>En una paila de bronce se coloca la panela, se lleva al fuego hasta que se diluya completamente; cuando hierve esta preparación, se va incorporando poco a poco la harina y se mueve fuerte y constantemente con una cuchara de madera hasta que se haga una bola de masa y se forme una costra en el fondo de la paila.</p> <p>Se retira del fuego, la bola de masa se la cubre con un mantel para evitar que se endurezca, se coloca en una funda de plástico y se deja enfriar.</p> <p>Una vez que la masa está fría, se friega fuertemente con la manteca de chancho hasta obtener una masa suave y delicada.</p> <p>Se elabora primeramente un guiso picando finamente la cebolla, que se la refrie con un poco de manteca de chancho y achioté, se agregar la sal, una pisca de comino y por último el maní previamente licuados con la leche.</p> <p>Se cocinan las carnes de chancho y de pollo, separadamente, aliñadas con sal y cebolla, y se deshilachan.</p> <p>Los huevos duros se los corta longitudinalmente en tiras finas.</p> <p>Se toma una porción de masa, se hace una tortilla delgada y se extiende en el envés de la hoja de achira, sobre ella se coloca un poco del guiso de cebolla con maní y comenzando desde arriba, se ordena una tajada de huevo duro, una cucharadita de cuero picado al costado izquierdo, una cucharadita de carne de pollo al lado derecho y abajo una cucharadita de carne de chancho.</p> <p>Se envuelve el tamal y se lo ata con una tira fina de hoja de plátano que previamente debió ser remojada para facilitar la extracción de las tiras.</p> <p>Una vez terminada la elaboración de los tamales, se prepara la paila para la cocción, en la cual se colocan primeramente tusas, sobre ellas unas varas de carrizo y luego paja, se pone agua sin que sobrepase la paja y se acomodan los tamales. Se cubren con hojas de achira y un mantel. Los tamales están listos cuando las hojas han tomado un color verde oscuro.</p>			1.00	3.00
PANELA	30	Gr				0.25	0.25
MANTECA DE CHANCHO	1	Lb				1.80	1.80
CARNE DE CHANCHO	1	Lb				2.00	2.00
PECHUGA	1	Lb				1.50	1.50
HUEVOS	3	Lb				0.10	0.30
CEBOLLA BLANCA	2	U				0.10	0.20
MANI	35	Gr				0.45	0.45
LECHE	½	Lb				0.35	0.35
HOJA DE ACHIRA	30	U				0.10	3.00
SAL	5	Gr				0.05	0.05
			Total	12.90			
			12% IVA	1.55			
			Total	12.90			

Receta #	0010				
Nombre:	Morocho			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Bebida				
# Pax	8			Observaciones:	
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
MOROCHO	3	Lb	Remoje el morocho en abundante agua fría la noche anterior a la preparación.	0.75	2.25
LECHE	2	cm ³		0.70	1.40
CANELA	2	U	Al día siguiente escurra y ponga en una olla con lt de agua y deje cocer por 1 hora hasta que esté muy blando. Agregue la leche, la canela y cocine hasta que esté suave. Si le falta líquido, añada leche hirviendo. Agregue el azúcar Sirva caliente o frío, espolvoreado con canela en polvo.	0.10	0.10
AZUCAR	20	Gr		0.15	0.15
				Total	3.90
				12% IVA	0.47
				Total	3.90

Receta #	0011				
Nombre:	Ensalada de choclo tierno			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	3		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
CHOCLO	1	Lb	Primero desgrane el maíz, póngale a cocinar el maíz. Después mezcle con el melón picado la zanahoria y por ultimo mezcle la mayonesa.	1.00	1.00
MELON	1	U		1.00	1.00
ZANAHORIA	2	U		0.15	0.30
MAYONESA	1	U		0.60	0.60
				Total	2.90
				12 % IVA	0.35
				Total	2.90


eceta #	0012				
Nombre:	Chulpi enconfitado			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	6		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
CHULPI	2	Lb	Tostar el Chulpi (maíz) en una olla grande con un chorrito de manteca, mezcle con una cuchara de madera constantemente, hasta que se compruebe de que este bien cocinado. Coloque el huevo batido con la panela rallada y siga mezclando hasta que tome el chulpi seco.	1.00	2.00
PANELA	1	Lb		0.75	0.75
HUEVO	1	U		0.10	0.10
MANTECA	45	Gr		0.50	0.50
				TOTAL	3.35
				12% IVA	0.40
				TOTAL	3.35

Receta #	0013				
Nombre:	Chulpi chochos curtidos			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	4			Observaciones:	
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
CHULPI	1	Lb	Se pone el chulpi en una paila con manteca, luego se mese y se le agrega el ajo picado hasta que se dore. Se pone la sal al gusto Se pica la cebolla en pluma se le lava bien hasta que se quite la acides de la cebolla. El tomate se pela y se saca la semilla y se pica finamente. Mezclar la cebolla y el tomate y el culantro picado finamente curtirlos con limos sal y aceite de oliva. Se sirve 2 cucharadas de chulpi, 2 cucharadas de chochos y una cucharada de curtido.	1.00	1.00
CHOCOS	1	Lb		1.00	1.00
MANTECA	30	Gr		0.40	0.40
CEBOLLA	1	U		0.10	0.10
TOMATE	2	U		0.15	0.30
LIMON	3	U		0.10	0.30
SAL	5	Gr		0.05	0.05
ACEITE	10	cm ³		0.20	0.20
				TOTAL	3.35
				12% IVA	0.40
				TOTAL	3.35

Receta #	0014				
Nombre:	Champús			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	15		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACION	COST/UNITARIO	TOTAL
MEMBRILLOS	6	U	Remojar el mote desde la víspera en una vasija con agua. Al día siguiente cocinar a fuego lento hasta que el mote esté tierno. No echarle sal porque se endurece. En una olla verter el agua con la canela, clavo, hojas de naranjo, anís y llevar a hervir por 10 minutos. Colar y en este líquido cocinar las manzanas y los membrillos hasta que estén tiernos.	0.10	0.60
MOTE	3	Lb		1.00	3.00
AGUA	3	cm ³			
CANELA	5	U		0.20	0.20
CLAVOS DE OLOR	10	Gr		0.20	0.20
HOJAS DE NARANJA	3	U		0.15	0.15
ANIS	20	Gr		0.25	0.25
MANZANAS	15	U	Disolver la harina en agua y agregar al líquido, moviendo hasta que espese. .Agregar, luego, el azúcar, el mote, y la guanábana en gajos. Se sirve caliente en tazas, espolvoreado con canela.	0.10	1.50
GUANABANA	2	U		1.50	1.50
AZUCAR	2	Lb		0.50	1.00
HARINA DE MAIZ AMARILLO	2	Lb		0.60	1.20
				TOTAL	9.60
				12 % IVA	1.15
				TOTAL	9.60

Receta #	0015				
Nombre:	Mote sucio			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax			Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
Mapahuiria	250	Gr	En un sartén coloque el aceite la cebolla sofría hasta que este la cebolla transparente y coloque la mapahuiria deje que se sofría todo, añada el mote cocinado y sirva caliente.	1.00	1.00
Mote	1	lb		2.00	2.00
cebolla blanca	2	U		0.10	0.20
				Total	3.20
				12 % IVA	0.38
				Total	3.20

Receta #	0016				
Nombre:	Mote pillo			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Entrada				
# Pax	7		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
Cebolla blanca	2	U	Picar la cebolla i freírla en la manteca caliente junto al achiote. Agregar los huevos batidos sin dejar de revolver bien para que el mote se cubra con el huevo colocar la sal al gusto. Servir solo o acompañado de carne de res o cerdo, poner encima perejil picado.	0.10	0.20
Manteca de chanco	1	Lb.		2.00	2.00
Huevo	5	U		0.10	0.50
achiote	10	cm ³		0.15	0.15
Mote cocinado	2	Lb		1.00	2.00
				Total	4.85
				12 % IVA	0.58
				Total	4.85

Receta #	0017				
Nombre:	Maicena			Fecha:	16 – 11 - 2010
Genero	Bebida				
# Pax	5		Observaciones:		
					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PREPARACIÓN	COST/UNITARIO	TOTAL
Leche	1	Lt	Se pone a hervir un lt de agua; luego en un taza de leche se bate la maicena se pone una astilla de canela para aromatizar, y se pone el azúcar al gusto. Se sirve caliente opcional se le puede añadir canela en polvo.	0.70	0.70
Maicena	125	gr		0.40	0.40
Canela	1	Astilla		0.10	0.10
azúcar	20	gr		0.12	0.12
				Total	1.32
				12% IVA	0.16
				Total	1.32

8.4 LOS COLORES DEL DISEÑO DEL RECETARIO

En la PORTADA se ha utilizado el color amarillo como fondo general, se ha utilizado este color por que el maíz tiene esta coloración en estado maduro, y otra razón fundamental es que este color estimula al apetito, se ha utilizado también las fotografías de los platos que se encuentran elaborados en este recetario.

Para las hojas internas también se ha utilizado el color amarillo en tonos pasteles, por la misma razón, se ha utilizado el color naranja, porque también estimula el apetito, se encuentra realizado en tamaño A5 (21 x 14.85 cm.), en forma horizontal. La tipografía utilizada es la NevilleScript, con cuerpo caligráfico N° 12 en el texto general y un cuerpo caligráfico N° 30 para los títulos.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- **ESTRELLA, E.** El Pan de América. Quito Abya Ayala 1998. 250 p.
- **BUSTOS, F.** Manual de Antropología. Buenos Aires. Manual Moderno. 2001 480 p.
- **ZORRILLA, M.** Antropología Cultural. México. 1995
- **FOSTER, E.** La Hoja Dorada. México. Manual Moderno. 1988.150 p.

MAIZ (Cosecha de Maíz)

www.inta.gov.ar/ediciones/idia/cereales/maiz03.pdf.

2010-01-15

USOS ALTERNATIVOS DE MAÍZ

www.inta.gov.ar/ediciones/idia/cereales/maiz19.pdf.

2010-01-17

COMIDA RÁPIDA CON EXCESO DE MAÍZ

www.gastronomiaycia.com/2008/11/11/comida-rapida-con-exceso-de-maiz/

2010-01-20

Cereales y derivados

www.consumer.es/alimentacion/guia-alimentos/cereales-y-derivados

2009-10-17

EL MAIZ EN LA NUTRICIÓN HUMANA

<http://www.fao.org/docrep/t0395s/t0395s00.HTM>

2009-11-10

MAÍZ Y SU IMPORTANCIA

http://www.fao.org/docrep/003/X7650S/x7650s02.htm#P0_0

2009 -11-20

QUÉ ES EL MAÍZ TRANSGÉNICO?

<http://www.foroendefensadelmaiz.galeon.com/productos365401.html>

2009-11-25

USOS DEL CHOCLO O MAIZ

<http://todoplantas.blogspot.com/2007/05/usos-del-choclo-o-maiz.html>

2009-11-14

PROPIEDADES DEL MAIZ

www.botanical-online.com/maizpropiedadesmedicinales

2009-10-05

MAIZ (postcosecha; la preelaboración)

www.fao.org/docrep/t0395s/T0395S05.htm#

2009-11-21

USOS Y BENEFICIOS DEL MAÍZ

<http://www.blogalimentos.com/maiz/>

2009-11-23

COMPOSICION QUÍMICA DEL MAÍZ <http://www.cd3wd.com/>

2009-11-25

VALOR NUTRITIVO DEL MAZ

LO%20%20COMPOSICI&OACUTE;N%20QU&IACUTE;MICA

2009-11-28

COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LAS PARTES DEL GRANO

<http://www.fastonline.org/>

2009-12-05

CRAVERO, A.P. Archivos Latinoamericana de Nutrición Composición

Química y Digestibilidad del Mote Venezuela, Año 2010, Vol. 60 - N 1

ORTEGA ALEMÁN, E.C Archivos Latinoamericana de Nutrición Efectos

de la ingesta de maíz de alta calidad de proteína (QPM) versus maíz convencional en el crecimiento y la morbilidad de niños nicaragüenses desnutridos de 1 a 5 años de edad Año 2008, Volumen 58 - Número 4

IX. ANEXOS

ANEXO No. 1

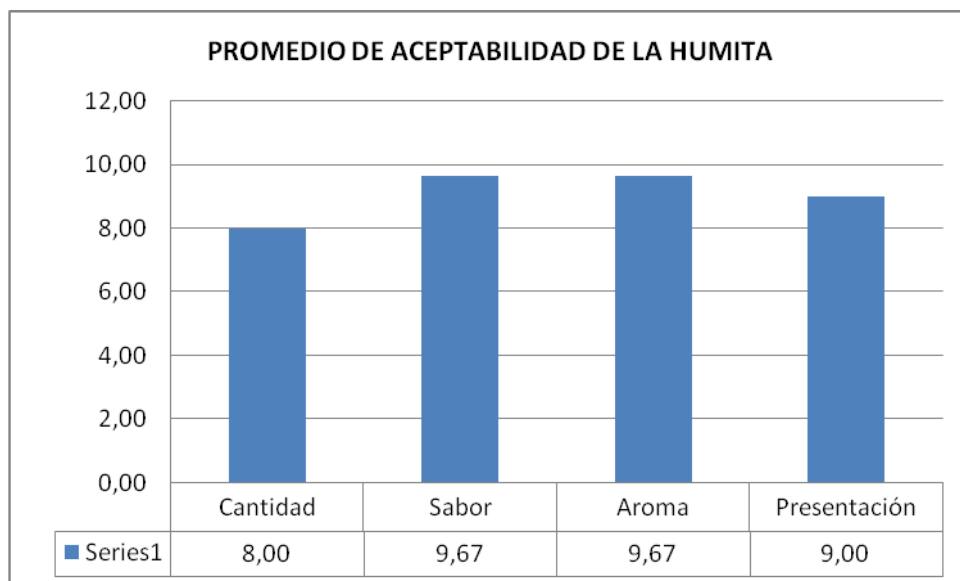
ACEPTABILIDAD POSTERIOR A LA DEGUSTACIÓN DE ALGUNOS PLATOS IMPORTANTES CUYO INGREDIENTE PRIMORDIAL ES EL MAÍZ

1. Humita:

Ingredientes:

Masa de maíz molida, manteca de chancho, royal, mantequilla, huevo, hojas choclo, sal, queso, achiote.

	Calificación 1	Calificación 2	Calificación:3	Promedio
Cantidad	8	8	8	8,00
Sabor	10	9	10	9,67
Aroma	10	9	10	9,67
Presentación	8	9	10	9,00



Análisis:

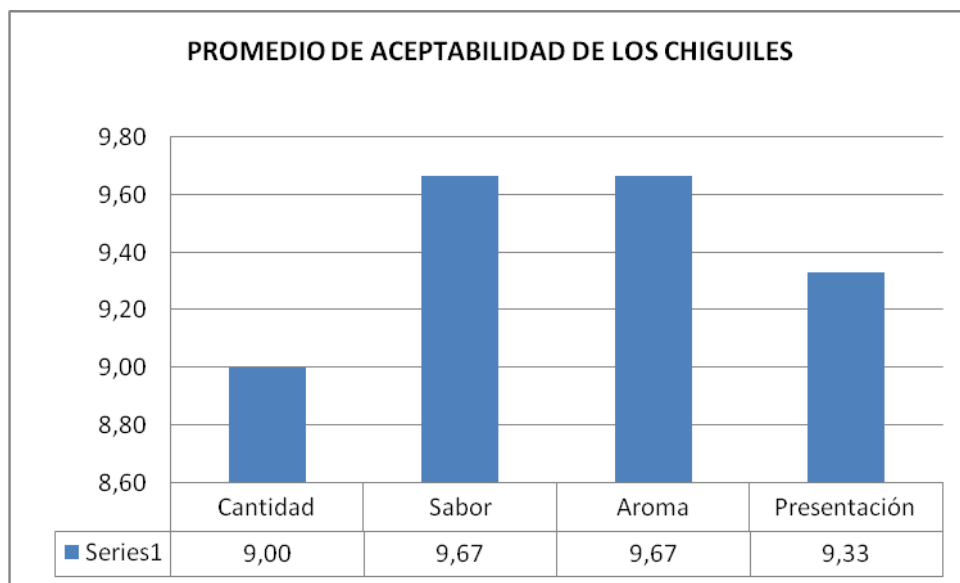
Encuesta de aceptabilidad posterior a la degustación, se ha llegado a la conclusión de un promedio 9.08 en la puntuación del 1 al 10 en los parámetros de cantidad, sabor, aroma, presentación de la humita.

2. Chiguiles

Ingredientes:

Harina de maíz tostada, queso, achiote, manteca de chanco, huevo y hojas de maíz

	Calificación 1	Calificación 2	Calificación:3	Promedio
Cantidad	9	9	9	9,00
Sabor	10	10	9	9,67
Aroma	10	10	9	9,67
Presentación	8	10	10	9,33



Análisis:

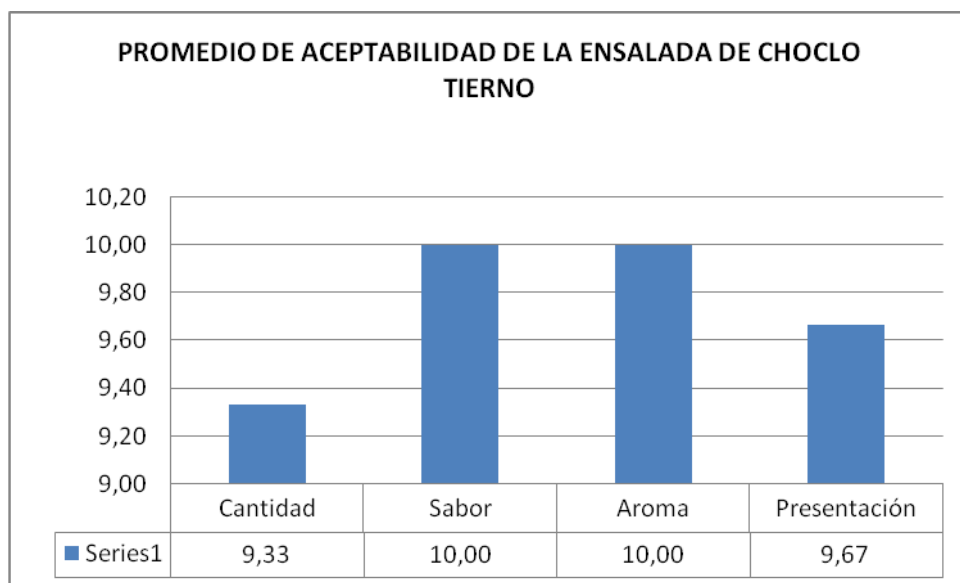
Encuesta de aceptabilidad posterior a la degustación, se ha llegado a la conclusión de un promedio 9.41 en la puntuación del 1 al 10 en los parámetros de cantidad, sabor, aroma, presentación de los chiguiles.

3. Ensalada de choclo tierno

Ingredientes:

Choclo tierno, melón mayonesa, zanahoria rallada.

	Calificación 1	Calificación 2	Calificación:3	Promedio
Cantidad	10	9	9	9,33
Sabor	10	10	10	10,00
Aroma	10	10	10	10,00
Presentación	10	9	10	9,67



Análisis:

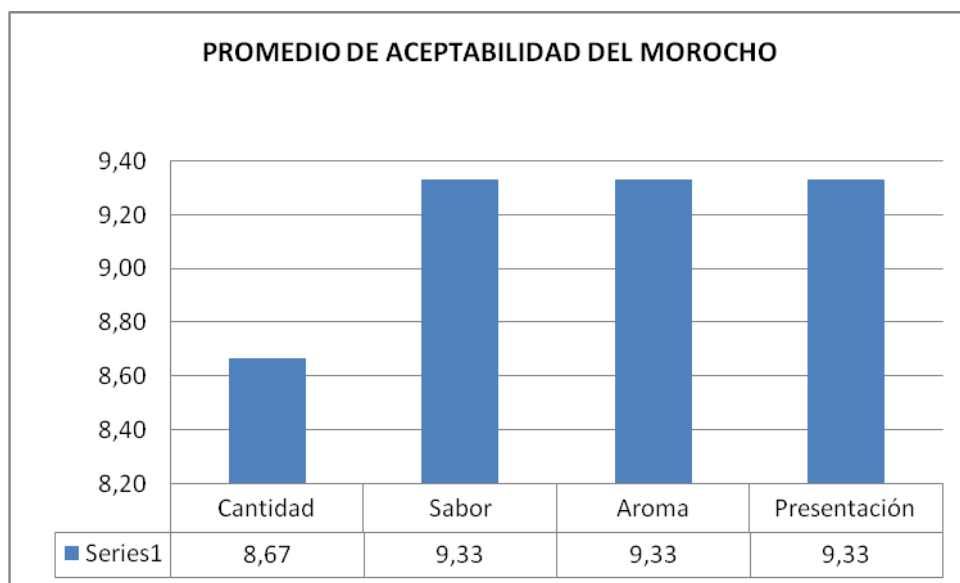
Encuesta de aceptabilidad posterior a la degustación, se ha llegado a la conclusión de un promedio 9.75 en la puntuación del 1 al 10 en los parámetros de cantidad, sabor, aroma, presentación de la ensalada de choclo tierno.

4. Morocho

Ingredientes:

Morocho, leche, canela, azúcar

	Calificación 1	Calificación 2	Calificación:3	Promedio
Cantidad	9	8	9	8,67
Sabor	10	9	9	9,33
Aroma	10	9	9	9,33
Presentación	10	9	9	9,33



Análisis:

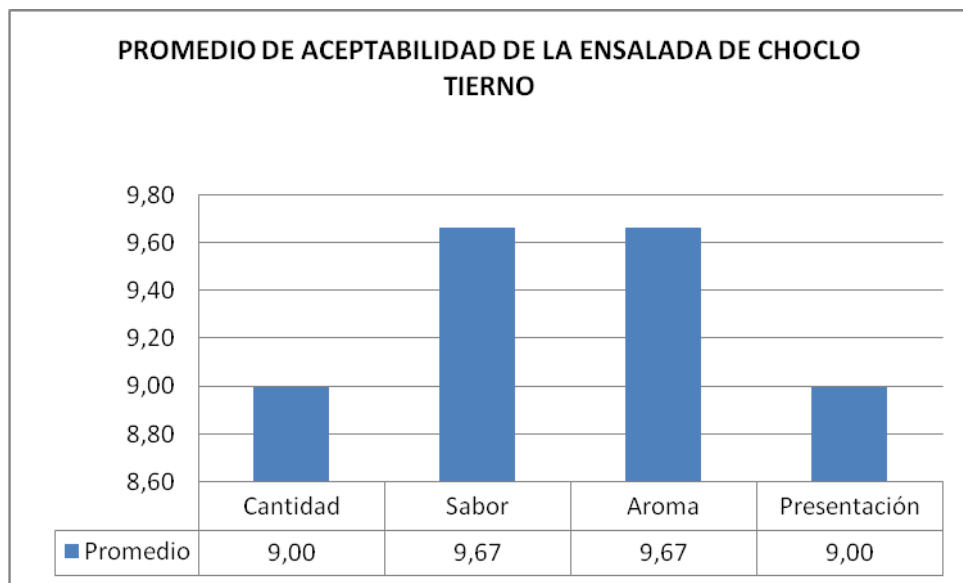
Encuesta de aceptabilidad posterior a la degustación, se ha llegado a la conclusión de un promedio 9.16 en la puntuación del 1 al 10 en los parámetros de cantidad, sabor, aroma, presentación del morocho.

5. Chulpi

Ingredientes:

Chulpi, Enconfitado (huevo, panela)

	Calificación 1	Calificación 2	Calificación:3	Promedio
Cantidad	8	10	9	9,00
Sabor	10	9	10	9,67
Aroma	10	9	10	9,67
Presentación	8	9	10	9,00



Análisis:

Encuesta de aceptabilidad posterior a la degustación, se ha llegado a la conclusión de un promedio 9.33 en la puntuación del 1 al 10 en los parámetros de cantidad, sabor, aroma, presentación del morocho.

ANEXO No.2

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

1 Taza de harina	125 gr
1 Taza de arroz	200 gr
1 Taza de azúcar	200 gr
1 Taza de azúcar pulverizada	170 gr
1 Taza de azúcar morena	150 gr
1 Taza de sémola	185 gr
1 Cucharada de harina	12 gr
1 Cucharada de azúcar	20 gr
1 Cucharada de azúcar pulverizada	15 gr
1 Cucharada de harina	12 gr
1 Cucharada de manteca	30 gr
1 Cucharada de café	15 gr

PESOS

Kilogramos	Gramos	Onzas	Libras
1	1000	35.3	2.20
0.001	1	0.035	0.0022
0.0283	28.3	1	0.0625
0.453	453	16	1

TEMPERATURAS

Farenheit	Centígrados	Descripción
225 F	105 C	Frío
250 F	120 C	
275 F	130 C	Tibio
300 F	150 C	
325 F	165 C	Moderado - bajo
350 F	180 C	Moderado
375 F	190 C	
400 F	200 C	Moderado - alto
425 F	220 C	Caliente
450 F	230 C	
475 F	245 C	Máximo

LÍQUIDOS

1 jarro o mug		325 ml
1 taza café con leche		225 ml
1 taza de te		200 ml
1 pocillo de café		100 ml
1 vaso de agua		250 ml
1 copa de vino		150 ml
1 copita		50 ml
1 cucharada		15 ml
1 cucharadita		5 ml

VOLUMEN

1 lt	1000 ml	1000 cc
1 cl	100 ml	100 cc
1 dl	10 ml	10 cc
1 ml	1ml	1 cc

**Equivalencias
de volúmen**

Litro	ml	Galón	
	1	1000	0.26
	0.001	1	0.0026
	3.785	3785	1
	0.946	946	0.25
	0.473	473	0.125

Equivalencias de volumen

Tazas	Onzas líquidas	Cucharadas	Cucharaditas
1	8	16	48
3/4	6	12	36
2/3	5	11	32
1/2	4	8	24
1/3	3	5	16
1/4	2	4	12
1/8	1	2	6
1/16	1/2	1	3

FUENTE: <http://www.arecetas.com/equivalencias/index.html>

ANEXO N°. 3

ENCUESTA

1.- CONOCE USTED EL MAÍZ?

SI.....

NO

2.-¿UTILIZA EL MAÍZ EN SU DIETA NUTRICIONAL?

SI.....

NO.....

3.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA CONSUME MAÍZ DENTRO DE SU DIETA?

Una vez al día.....

Dos veces al día.....

Tres veces al día.....

más de cuatro veces al día.....

4.- ¿QUÉ PREFIERE PREPARAR CON EL MAÍZ?

a) Sopas.....

b) Platos fuertes.....

c) Postres.....

5.- ¿LE GUSTARÍA A USTED CONTAR CON UN RECETARIO PARA PREPARAR PLATOS Y BEBIDAS A BASE DE LA UTILIZACIÓN DEL MAÍZ?

SI.....

NO.....

Anexo N°. 4

ENCUESTA DE ACEPTABILIDAD POSTERIOR A LA DEGUSTACIÓN DE PLATOS SOBRE EL MAÍZ DENTRO DEL PROYECTO DE TESIS TITULADO:

LA CULTURA GASTRONÓMICA RELACIONADA CON EL CONSUMO DEL MAÍZ EN LAS PARROQUIÁS URBANAS DEL CANTÓN RIOBAMBA ENERO- MAYO 2010

1.- Humita:

Ingredientes:

1. masa de maíz molida, manteca de chancho, royal, mantequilla, huevo, hojas de choclo, sal, queso, achiote.

CALIFICACION DE 1 A 10

	Calificación
Cantidad	
Sabor	
Aroma	
Presentación	

2.- Chigüiles

Ingredientes:

1. harina de maíz tostada, queso, achiote, manteca de cancho, huevo y hojas de maíz

CALIFICACION DE 1 A 10

	Calificación
Cantidad	
Sabor	
Aroma	
Presentación	

3.- Ensalada de choclo tierno.

Ingredientes:

1. Choclo tierno, melón mayonesa, zanahoria rallada

CALIFICACION DE 1 A 5

	Calificación
Cantidad	
Sabor	
Aroma	
Presentación	

4.- Morocho

Ingredientes:

1. Morocho, leche, canela, azúcar

CALIFICACION DE 1 A 10

	Calificación
Cantidad	
Sabor	
Aroma	
Presentación	

5.- Chulpi

Ingredientes:

1. Chulpi. Enconfitado (huevo, panela).

CALIFICACION DE 1 A 10

	Calificación
Cantidad	
Sabor	
Aroma	
Presentación	

Nota: La cantidad nos basamos a las porciones servidas a varios locales de Riobamba





Recetario Gastronómico

PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN RIOBAMBA A BASE DEL MAÍZ

Raúl Lovato



Recetario Gastronómico

Introducción

El maíz es la base de ricos platos. Entre sus formas de preparación existe la opción de blanquearlo y procesarlo hasta obtener un puré, que suele denominarse "humita". También puede hervirse con un poco de sal o azúcar y comerse mezclado con otras verduras. Pero además de estas clásicas formas de cocción, el maíz puede ser el componente clave de una gran variedad de originales comidas.

El maíz ha formado parte de la cocina ecuatoriana desde el principio de los siglos, muchas veces encontramos recetas que nos parecen espectaculares y no sabemos hacerlas pues ignoramos algunos términos específicos, por eso la importancia de conocer como es nombrado y tratado el maíz en el siguiente recetario.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un Recetario gastronómico utilizando al maíz como ingrediente en las diferentes preparaciones de platos.

Objetivos Específicos

- Elaborar recetas utilizando el maíz para la preparación de las sopas.
- Elaborar recetas utilizando el maíz para la preparación de los postres.
- Elaborar recetas utilizando el maíz para la preparación de las bebidas.



-1-

Entradas



Humitas



Ingredientes:

Masa
3 libras de choclo madura desgranado
8 huevos
8 onzas de manteca de chanchito
4 cucharaditas de sal
250 gr de mantequilla
2 cucharadas de polvo de hornear
Varias hojas de choclo

Relleno

10 ramas de cebolla larga
12 onzas de queso rallado
2 cucharaditas de aceite con
achiote
1 cucharada de sal

Preparación:



Masa:

Moler y cenir los granos de choclo. Aparte latir la mantequilla, la manteca, el queso molido y la sal, agregar una a una las yemas de huevo y seguir latiendo hasta que este espumoso. Añadir el choclo cenido, el polvo de hornear y volver a latir. Por ultimo incorporar las claras de huevo batidas a punto de nieve y unir a la masa con un movimiento suave.

Relleno:

Picar finamente la cebolla, refreír con el achiote y la sal, cuando la cebolla este transparente retirar del fuego y dejar enfriar. Cuando la cebolla

este fría, mezclar con el queso rallado y resenar. En las hojas de chocho, poner 2 cucharadas de masa, en su centro colocar una cucharada del relleno, doblar la hoja y cocinar a vapor durante una hora mas o menos

Nota: de acuerdo al gusto de las personas, se pueden hacer las humitas sin relleno. La misma masa se utiliza para hacer humitas de dulce, reemplazando la sal por 12 onzas de

Tamales



Ingredientes:

Masa:
5 lb de harina de maíz tostado
1/2 libra de panela
2 libras de manteca de chanchos.

Relleno:

2 libras de pechuga de pollo
2 varas de chorizo
10 huevos
5 atados de cebolla blanca
4 onzas de pepa de zambo tostada y molida
2 cucharaditas de sal
1/4 de litro de leche
100 hojas de achira

-6-

Preparación:



Masa:

En una paila de bronce se coloca la panela y 2 litros de caldo en el que se cocinó la pechuga de pollo, se lleva a fuego hasta que se diluya completamente; cuando hierve esta preparación, se va incorporando poco harina y se mueve fuerte y constantemente con una cuchara de madera hasta que se haga una bola de forme una costra en el fondo de la paila. Se retira del fuego, la bola de masa se la cubre con un mantel que se endurezca, se coloca en una funda de plástico y se deja enfriar. Una vez que la masa está fuertemente con la manteca de chanchos hasta obtener una masa suave y delicada.

Relleno:

Se elabora primeramente un guiso picando finamente la cebolla, que se la refre con un poco de manteca de chanchos y ajíate, se agregan la sal, una pizca de comino y por último la pepa de zambo y el mani previamente licuados con la leche. Se cocina la carne de pollo, aliñada con sal y cebolla y se deshilachan. Se cocina el chorizo y se lo corta en trozos de aproximadamente 2 cm. Los huevos duros se los cortan longitudinalmente en tiras finas.

Elaboración del tamal:

Se toma una porción de masa, se hace una tortilla delgada y se extiende en el envés de la hoja de achira, se coloca un poco del guiso de cebolla con mani y papa y comenzando desde arriba, se ordena una tajada de huevo duro, una cucharadita de carne de pollo, finalmente, en el centro se coloca un trozo de chorizo.

Se envuelve el tamal y se lo ata con una tira fina de hoja de plátano. Una vez terminada la elaboración de los tamales, para la cocción, se colocan tusas de maíz, sobre ellas unas varas de carrizo y luego paja, se pone aquí sin que sobre pase la paja y se acomodan los tamales. Se cubren con hojas de achira y un mantel. Los tamales están listos cuando las hojas han tomado un color verde oscuro.

Nota: En caso de querer hacer menor cantidad, divida los ingredientes. Además se puede hacer relleno con 2 clases de carne. Actualmente se utiliza la tamalera para la cocción.

-7-

Tostado de sal



Ingredientes:

1 Lt Maíz
150 gr Manteca
1 U cebolla blanca
Sal al gusto



Preparación:

Humedezca ligeramente el maíz. Ponga, en una paila, la manteca, el maíz y la cebolla. Resuelva con una cuchara de madera. Asperge la sal. Está listo cuando adquiere un color dorado oscuro y brillante. Se sirve mezclado con chichos.

Nota: En caso de querer hacer menor cantidad, divida los ingredientes. Además se puede hacer el tostado de dulce (caca de perro) se pone un huevo batido con la paila rallada y se mezcla con el tostado hasta que tome el tostado dulce.

-8-

Chiquiles



Ingredientes:

2 lb Harina de maíz
1 U Queso rallado
½ lb Manteca
5 U Huevos
10 cm² Achiote
Hojas de maíz

Tortillas de maíz en Tiesto

Preparación:



En una paila u olla grande, ponga a hervir el agua, sal y mantequilla. Cuando suelte el hervor y esté diluida la mantequilla y sal, agregue la harina de maíz (cernida).

Cocínela por 10 minutos, moviendo constantemente para que no se hagan bolas. Retire del fuego, deje enfriar un poco y agregue las 2 yemas batidas, mezcle bien y luego agregue el queso desmenuzado.

Puede agregar los chicharrones. Ponga de esta preparación una cucharada en cada hoja de chicho, dóble los costados y púnta. Ponga en una tamalera con agua hasta la tapa, agujerada y deje cocinar por 1 hora.

Para servir, puede hacerlo en cuanto estén cocidos.

Nota: Se sirve en cuanto estén cocidas, o calentándolas al horno si ya están frías. Se acompañan con ají y café.



Ingredientes:

1 lb Harina de maíz
4 cucharadas de manteca de cerdo
3 huevos bien batidos
1 cucharadita de sal
4 cucharadas de aceite con achiote
4 cucharadas de cebolla blanca picada
½ taza de queso fresco rallado

-9-

Preparación:



Cuerna la harina, mézclala con la manteca, la sal y los huevos. Si falta líquido, agregue agua o caldo caliente. Haga una masa delicada. Amase fuertemente. Aparte, en un sartén ponga el aceite y la cebolla. Sofría un rato. Retire el sartén del fuego, agregue el queso y mezcle bien. Haga tortitas con la masa y rellénelas con el queso. Aselas en un tueste de barro bien caliente, hasta dorarlas por todos los lados.

Síralas calientes, con aji.



Choclo con queso



Ingredientes:

5 U choclos
1 U queso mediano
Sal al gusto



Preparación:

Pele y lave los choclos. Colóquelos en una olla y cúbralos con agua y póngales encima algunas hojas tiernas. Tape la olla y cocine los choclos hasta que el grano esté suave. Escolemos el agua y síralos con tajadas de queso y aji.

-10-

Ensalada de choclo tierno



Ingredientes:

5 U Choclo tierno
1/2 Melón
3 U Zanahoria
2 cucharadas Mayonesa



Preparación:

Primero desgrane el maíz, póngale a cocinar el maíz. Después mezcle con el melón picado la zanahoria y por último mezcle la mayonesa.

Chulpi enconfitado



Ingredientes:

1 lb. Chulpi
5 oz. Manteca de chancho
1/2 Panela
1 U Huevos



Preparación:

Testar el Chulpi (maíz) en una olla grande con un chorrito de manteca, mezcle con una cuchara de madera constantemente, hasta que se compruebe de que esté bien cocinado. Cokoque el huevo batido con la panela rallada y siga mezclando hasta que tome el chulpi seco.

-11-

Mote pillo



Ingredientes:

1 lb Mote (maíz)
1 U. Huevo
1 U. Queso rallado
4 oz. Manteca de chanchos
15 cm³ Achiote
Sal al gusto



Preparación:

Se le pone en un sartén el mote cocinado con manteca de chanchos con achiote, luego se pone el huevo batido junto con el queso rallado y se le mezcla conjuntamente.

Se sirve caliente.

Chulpi, Chochos Curtidos



Ingredientes:

1 lb. Chulpi
½ lb. Manteca de chanchos
2 U. dientes de ajo
1 lb. de chochos
2 U. tomate de riñón
2 U. Cebolla paitiña
10 cm³ Aceite de oliva
10 gr. culantro.

-12-

Mote sucio



Preparación:



Se pone el chulpi en una pailla con manteca, luego se mase y se le agrega el ajo picado hasta que se dore. Se pone la sal al gusto.

Se pica la cebolla en pluma se le lava bien hasta que se quite la acidez de la cebolla.

El tomate se pela y se saca la semilla y se pica finamente. Mezclar la cebolla y el tomate y el culantro picado finamente cortarlos con limón sal y aceite de oliva.

Se sirve 2 cucharadas de chulpi, 2 cucharadas de chochos y una cucharada de curtido.

Ingredientes:

Mote (maíz)
Manteca
Mapahuira



Preparación:

Se pone en un sartén el mote cocinado con la manteca chanchos colorado y se pone la mapahuira y se mezcla.

Se sirve caliente.

-13-

Canquil



Ingredientes:

½ lb canquil
20 cm³ aceite
Sal al gusto



Preparación:

En una olla se pone el aceite a calentar, el momento que ya está bien caliente se pone el canquil y se le tapa hasta que comience a rebotar.

Se sirve frío o caliente.

Empanadas de Morocho



Ingredientes:

Morocho
Aceite
Pasas
Arroz
Sal
Pimienta

Relleno:

Pasas
Arroz cocido

Opcional:

Pollo
Carne de cerdo
Chicharon

-14-

Preparación:



Ponga a remojar el morocho crudo en agua fría durante unos 5 a 6 días. Cámbiele diariamente el agua. Al cabo de ese tiempo, enjuáguelo y póngalo a cocinar hasta que esté suave.

Escímalos y muélalo hasta lograr una masa uniforme. Engrase con manteca la mesa y el bolillo que va a utilizar para extender la masa.

Coloque en el centro una cucharada de relleno, doble la masa y presione los bordes con dientes de un tenedor para que sellen debidamente.

Fríalas en abundante aceite caliente, escímalas y síralas.

Acompáñelas con ají.

-15-

Bebidas



Colada morada



Ingredientes:

1 lb. Harina negra de maíz
1 lb. Mora
2 U. Naranja
2 U. Guayaba
1 U. Piña
1 U. Bálsamo
½ lb. Azúcar
3 ramas Hierba lisa

3 ramas Cedrón
3 ramas Hoja de naranja
3 ramas Albahaca de dulce
5 bolitas Pimienta de dulce
5 U. Clavos de olor
3 ramas Canela
2 U. Jengibre
3 U. Anís estrellado

Preparación:



Poner a hervir en 5 litros de agua todas las hierbas y los ajíes durante 15 minutos. En esta misma olla cocinar las naranjillas, cuando estén suaves, retirarlas del fuego lavarlas, cepillarlas y resenar su jugo.

En otro recipiente licuar el la mora con un poco de agua, cepir y resenar.
En un tazón con dos litros de agua disolver la harina y cepir.

En una olla grande, cepir el agua en la que se cocinó las hierbas y los ajíes y poner a hervir la harina cepida, moviendo constantemente. Cuando esté en ebullición añadir el jugo de la naranja, después el jugo de mora. Añadir azúcar al gusto. Mientras esto continúa hirviendo se pica la piña en cuadros pequeños y se le añade a la colada e igual procedimiento con el bálsamo.

Se deja hervir todo y se sigue moviendo por aproximadamente 30 minutos.

Sírvela caliente o fría y acompañada con guayabas de pan.

Chicha de maíz



Ingredientes:

2 lb. Harina de maíz
5 U. naranjilla
1 lb. Harina de cebada
5 lt. de agua
½ lb. Azúcar

Preparación:



Testar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora.

En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otros 5 litros de agua, dejando hervir por una hora y media más.

Una vez frío, añadir azúcar al gusto y colarlo en un tamiz o colador.

Colóquelo en una vasija o jarra (de arcilla si fuera posible) dejándolo fermentar, entre cuatro y seis días.

Importante: Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día.

Chicha de maíz



Ingredientes:

2 lb. Harina de maíz
5 U. naranjilla
1 lb. Harina de cebada
5 lt. de agua
½ lb. Azúcar

Preparación:



Testar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora.

En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otros 5 litros de agua, dejando hervir por una hora y media más.

Una vez frío, añadir azúcar al gusto y colarlo en un tamiz o colador.

Colóquelo en una vasija o jarra (de arcilla si fuera posible) dejándolo fermentar, entre cuatro y seis días.

Importante: Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día.

Colada morada



Ingredientes:

1 lb. Harina negra de maíz
1 lb. Mora
2 U. Naranja
2 U. Guayaba
1 U. Piña
1 U. Bálsamo
½ lb. Azúcar
3 ramas Hierba luisa

3 ramas Cedrón
3 ramas Hoja de naranja
3 ramas Albahaca de dulce
5 bolitas Diente de dulce
5 U. Clavos de olor
3 ramas Canela
2 U. Jengibre
3 U. Anís estrellado

Preparación:



Poner a hervir en 5 litros de agua todas las hierbas y los clavos durante 15 minutos. En esta misma olla cocinar las naranjillas, cuando estén suaves, retirarlas del fuego lavarlas, cepillarlas y reservar su jugo.

En otro recipiente lavar el la mora con un poco de agua, cepillar y reservar.
En un tazón con dos litros de agua disolver la harina y cepillar.

En una olla grande, cepillar el agua en la que se cocinó las hierbas y los clavos y poner a hervir la harina cepillada, moviendo constantemente. Cuando esté en ebullición añadir el jugo de la naranja, después el jugo de mora. Añadir azúcar al gusto. Mientras esto continúa hirviendo se pica la piña en cuadros pequeños y se le añade a la colada e igual procedimiento con el bálsamo.

Se deja hervir todo y se sigue moviendo por aproximadamente 30 minutos.

Sirva caliente o fría y acompañada con guayabas de pan.

-19-

Chicha de maíz



Ingredientes:

2 lb. Harina de maíz
5 U. Naranja
1 lb. Harina de cebada
5 lb. de agua
½ lb. Azúcar

Preparación:



Testar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora.

En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese. Cuando se haya consumido la mitad del agua, añadirle otros 5 litros de agua, dejando hervir por una hora y media más.

Una vez frío, añadir azúcar al gusto y colarlo en un tamiz o colador.

Colóquelo en una vasija o jarra (de arcilla si fuera posible) dejándolo fermentar, entre cuatro y seis días.

Importante: Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día.

-20-

Morocho de dulce



Ingredientes:

1 1/2 lt. Morocho
1 lt. Leche
2 astillas Canela
3 cucharas azúcar

Preparación:



Remoje el morocho en abundante agua fría la noche anterior a la preparación.

Al día siguiente escurralos y póngalos en una olla en un litro de agua y deje cocer por 1 hora hasta que esté muy blando.

Agregue la leche, la canela y cocine hasta que esté suave.

Si le falta líquido.

Añada leche hirviendo.

Agregue el azúcar

Sírva caliente o frío, espolvoreado con canela en polvo.

-21-

Champús



Ingredientes:

1 lb. Harina de maíz
1/2 oz de clavo de olor
1/2 oz de clavo de pimienta de dulce
1 oz de canela
1 lt de leche
1 lb. Mote cocinado

5 hojas de naranja
4 ladrillos de panela

Preparación:



Ponga en una olla 1/2 litro de agua junto con la canela, la pimienta dulce y el clavo de olor deje hervir durante 20 minutos y retire del fuego. Coloque la panela en otra olla con un litro de agua, déjela disolverse y retire del fuego. Ponga la harina de maíz en un tazón, agréguela un litro de agua fría revuelva bien y cierna en un cedazo fino vierta esta mezcla en una olla grande, llévela a fuego y bata constantemente.

Cuando empiece a espesar añada poco a poco el agua de panela previamente cenida y continúe cocinando. Entonces añada poco a poco el litro de leche.

Luego agregue el mote bien lavado y escurrido y déjelo cocinar durante otros 15 minutos, revolviendo constantemente. Finalmente antes de retirar la olla del fuego agregue las hojas de naranja. El champús se puede servir frío o caliente.

Nota: Esta colada dulce se sirve en la fiesta de Corpus Christi.

-22-

Maicena



Ingredientes:

2 lt. Leche
4 cucharadas Maicena
2 ramas Canela
3 clavos de olor
4 oz. Azúcar
1/2 taza de agua

Preparación:



En una taza de agua le bato la maicena le pongo a cocinar y el momento que esta hirviendo le agrego la leche, de inmediato le pongo la canela y el clavo de olor se mise al momento que comienza a hervir le agrego la azúcar se toma tiempo unos 5 minutos

-23-

Sopas



Sopas



Sopa de bolas de maíz



Relleno:

½ lb. Queso
Achiote

Preparación:



En el caldo poner las papas, la col y la zanahoria. Poner sobre la harina un poco de caldo hirviendo la manteca, mezclar y añadir la yema de huevo y la sal, con esta masa hacer las bolas de tamaño de una bola de pingpong, poner en el centro de cada una, un pedazo de queso y saltarlas en la sopa cuando las papas estén en la mitad de su cocción. Mantener en el fuego sin tapar la olla, hasta que las papas y las bolas estén cocidas, agregar media taza de leche y servir.

Ingredientes:

2 ½ lt de caldo de carne bien sazonado
1 lb de papas peladas y cortadas en 4 partes
8 U hojas de col picadas
1 U zanahoria
½ taza de leche
10 gr. culantro

Masa para las bolas:

1 ½ lb de harina maíz tostado
2 U huevo
½ taza de de caldo hirviendo
½ cucharadita de sal
½ lb Manteca de chanchó

Índice

Introducción	1	Morochos de dulce	21
Entradas	3	Champús	22
Hunitas	5	Maicena	23
Tamales	6	Sopas	25
Tostado de sal	8	Sopa de bolas de maíz	27
Chiquiles	8		
Tortillas de maíz en tueste	9		
Choclos con queso	10		
Ensalada de choclo tierno	11		
Chulpi encofchado	11		
Mote pillo	12		
Chulpi, choclos curtidos	12		
Mote sucio	13		
Canquil	14		
Empanadas de morochos	14		
Bebidas	17		
Celada morada	19		
Chicha de maíz	20		